



子育てコンシェルジュ日記

【11/18 ピラティス教室】

親子と一緒に♡身体も心もリラックス♡

令和6年 11月

宇野先生をお迎えし『ピラティス教室』を開催しました😊

今回は、産後の方のお悩みに多い、『背中・お腹・肩回り』をしっかりほぐしました♡
呼吸と姿勢を整えて～😊親子と一緒にリラックスタイム♡



ぐい〜ん

頭の上が引っ張られるように
背筋を伸ばして～
姿勢を整えて～



胸式呼吸で
胸に大きく
息を吸い込んで



骨盤を床に
ぴたっ!



先生のアたたかい指導です



左右に足を揺らして～
ぐるっと足を回して～
うっ!!お腹に効く～



ママといっしょに♡



ママとたいそう♡



背中を意識しながら
お腹のインナーマッスル
をきたえて～

体幹をきたえよう!



肩こりに効く～!
腕をぐい〜んと
伸ばして緩めて～



姿勢がビシッ!!
体幹バッチリ👍



最後は呼吸でしっかり整えて

姿勢と呼吸を整えて、身体も心もしっかり
ほぐして、ママもにっこり笑顔でリラックス😊