



子育てコンシェルジュ日記【5/9 ピラティス】

～ 手足、背中をぐーんと伸ばしてリフレッシュ☆ ～ 令和7年 5月



宇野先生による『ピラティス』…
呼吸が入りやすい体になるための
エクササイズ！



肩甲骨をほぐして・・・



エクササイズ●を使って骨盤と背骨を
動かし整えて～。ママの膝にピタッとく
っついて応援します💖



体幹トレーニングで血流
UPにもつながる？



プレイスペースでのリフレッシュタイム…これからもご参加く
ださいね💖