

子育てコンシェルジュ日記【6/12 ゆったりヨガ】

～ 背中、手、足…いろいろなところをぐ～んと伸ばして ～ 令和7年7月

呼吸法を教えてください



体幹を鍛えて、良い姿勢を取り戻すように… 伸ばして伸ばしてポーズがたくさん！



片手片足で体を支えたり・・・ポーズも決まっています(^.^)v
可動域をどんどん広げるママ達💎 頑張っていました👏
次回は8月21日(木)です！ ぜひご参加ください