



# 子育てコンシェルジュ日記

## 【10/9 ゆったりヨガ】

令和7年10月

～🌸 呼吸をととのえ、自分の身体をケアしよう 🌸～



「まずは、呼吸を整えていきましょう🌻」  
藤本由貴先生の掛け声から、「ゆったりヨガ」  
がスタートしました😊



パパも参加  
しました

ママも頑張  
りました！

藤本先生にいろいろなポーズを教えてもらいました  
みんな体の隅々までよく伸びていましたね☆  
難しいバランスも上手にポーズ☆彡



🌸 次回は12月11日(木)です 🌸  
🌸 一緒に身体を動かしませんか 🌸  
🌸 ご参加お待ちしております 🌸