



子育てコンシェルジュ日記

★★11/21 ピラティス★★

令和7年11月

～ 骨盤を正しい位置に戻して 肩こり、腰痛を改善しよう ～

宇野先生をお迎えして、『ピラティス講座』を開催しました。
今回は、骨盤を正しい位置に戻して（骨盤ニュートラル）、骨盤の
周りの筋肉を鍛え、産後の身体を引き締めました。肩こりや腰痛に
も効果的です😊



宇野先生のきれいな姿勢
💖見事なバランスです💖



ボールを使っ
てバランスを
とります



バランスをキープ!



膝に注目!
実は、少し浮か
せています😊

「ピラティス」は体幹を中心に、全身の筋肉をバランスよく鍛える運動です。体を引き締めることによって、姿勢を改善し、骨盤のゆがみ、肩こりや腰痛の改善、ストレスの軽減など、心身共に効果を得られます😊



赤ちゃんも一緒にのびのび～
気持ちいいね～💖



ゆるゆる
伸ばします

脇の下と肩甲骨
伸ばし

最後は、身体をしっかり伸ばして、
背中まわりや脇の下、肩甲骨など
をほぐしました。

次回のピラティスは
R8年1月23日(金)です

💖ご参加、お待ちしております💖