



# 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



「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😊



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。

次のピラティスは  
R8年1月23日(金)です  
ご参加、お待ちしています