



子育てコンシェルジュ日記

★★1/23 ピラティス★★
～正しい姿勢を取り戻そう～

令和8年1月

宇野先生による『ピラティス講座』を開催しました。ピラティスボールを使って、骨盤を整えるポーズや、体幹を鍛えるポーズなど、さまざまなエクササイズに挑戦し、身体の歪みを直していきました😊



子供たちはママの横で一生懸命に宇野先生のポーズをまねしていました♡とてもかわいらしかったです ❤️



宇野先生がひとりひとり
丁寧に指導されます😊



ママと一緒に



僕たちも
頑張って
ま～す👍

見て見て！



先生のポーズについていけるかな?
がんばれ!!



🍓 次回の『ピラティス』は
R8年3月27日(金)です🍓
✿ たくさんのご参加、お待ちしています ✿