



# 子育てコンシェルジュ日記

## ★★3/12 ゆったりヨガ★★

### 🌸 心とからだをリラックス 🌸

令和8年3月

藤本由貴先生による『ゆったりヨガ♡』  
凝り固まったからだに、ゆっくりと優しく向き合い、心地よい感覚を見つけることができた時間になりました♡

まずは、今の自分のからだの状態を確認しましょう



ママと一緒に  
ヨガに挑戦!



ぐ〜っと  
ひねって  
ひねって



ママとおんなじポーズ♡



先生が丁寧に指導して  
くださいます😊



😊 お見事です 😊  
まったくグラグラ  
していません 🍌



《ポイント》内転筋を鍛えて、妊娠中に外側に向いた膝を  
内側に引き寄せ、骨盤を支え安定させます!

次回の《ゆったりヨガ》は  
5月14日(木)です

♥ たくさんのご参加、お待ちしております ♥