



子育てコンシェルジュ日記

★★ 3/27 ピラティス ★★

🌸 親子で一緒にエクササイズ 🌸

令和8年3月

宇野先生をお迎えして、『ピラティス』講座を開催しました。柔らかいボールを使用して、産後の緩んだ骨盤を締め直し、体幹を鍛えました。

今回は、初めて参加のママたちが多く、子どもたちと一緒に挑戦しました♡



姿勢を正しく保ちます



ママと一緒に♡
うれしいなあ



きついポーズ！そのままキープ！
ママたち頑張ってます💪

先生に
負けないよ！



ぐ〜ん！と
伸ばして！
気持ちいいね😊



次回の《ピラティス》は

🌸 5月29日(金)です 🌸

♡ たくさんのご参加、お待ちしております ♡