



子育てコンシェルジュ日記

🌸 5/29 ピラティス 🌸

令和8年5月



宇野先生

姿勢を正しましょう☆



ママと一緒に
ごろ〜ん♡



ピラティスボールを使って、
からだを引き締めていきます



ボールを落とさないように、体勢をキープ★



赤ちゃんたちも
ママのお手伝い👩‍👧
ママがんばれ〜♡



次回の「ピラティス」は7月31日（金）です

♡一緒に体を動かしませんか♡

😊たくさんのご参加お待ちしております😊