



子育てコンシェルジュ日記

9/25 ピラティス

令和8年9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★

ピラティスボールを使って体幹を鍛え、身体全体のエクササイズをしました💎

子供たちは、ママの隣りで真似をしたり、ひつついたり、乗ったりして楽しんでいました😊



地味にキツイ動きです😓

お見事!

皆さん、体幹がしっかりしています♥



ママ大好き♥



次回のピラティスは、11月27日(金)です💎

一緒に心身をリフレッシュしませんか?

お待ちしております💎