

5月 19日(月)

「産後の骨盤ストレッチ教室」

片口 歩美先生



個別に骨盤の状態を診て頂き、
簡単にできるストレッチを教えて頂きました

ひよこの様子 5月



産後1年間は、関節が動きやすく、骨盤の歪みも戻りやすいです



骨盤を正しく
巻き戻す
方法を
教えて
頂きます



「集合写真」
9組の親子のみなさん
お疲れ様でした
片口先生
ありがとうございました

