

5月 19日(月)

「産後の骨盤ストレッチ教室」

片口 歩美先生



ひよこの様子 5月



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



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

頂巻骨正
きき盤しま
方べいしをル
た教トえで



「集合写真」
あ片お9
り口疲組の
が先れの
がと生様
うござい
ました
親子のみなさん

