

9/8 ベビートレヨガ教室

楽しいおもちゃで脳トレも
できました☆

子どもが大好き！
「楽しい♪」がモットー

山中 志穂先生

産後は必ず身体の調整が必要です・・・
産後のママの身体に合わせたヨガのポーズや
深い呼吸を行いながらご自身の身体からの
メッセージをうけとっていきましょう



内転筋、インナーマッスルを
鍛えましょう



志穂先生の優しい声かけに合わせて
「ほぐして・鍛えて・整える」心地よさに
包まれたひと時でした♪



参加された親子のみなさん
ありがとうございました

山中 志穂先生、癒しと温かい
レッスンをありがとうございました

お子さんをギュ～つとして
レッスン終了～☆

