

ひよこの様子 11月

11/10 産後の骨盤ストレッチ教室



正田整骨院
柔道整復師
片口 歩美先生



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

お一人ずつ体の状態を診ていただき
みんなでストレッチを行いました！



優しく丁寧な歩美先生に
ママ達もリラックス♪



身体を整える呼吸法を
教えていただきました



4の字ストレッチをして
股関節とお尻の硬さを
和らげましょう



ママ♪
いつも
ありがとうございます



参加された親子のみなさん
ありがとうございました☆
片口先生
ありがとうございました

