

5/27 産後の骨盤ストレッチ教室



疋田整骨院
柔道整復師
久米 翔太先生

ドロインのやり方を
練習しました

お一人ずつ骨盤のバランスや身体の状態をチェックしていただき
産後の身体や骨盤ケアについてのお話を聞きました☆



お腹に力を入れて
筋肉を使いましょう!



正しい骨盤ベルトの巻き方を
教えていただきました



参加してくれた親子のみなさん
ありがとうございました♪
久米先生、ありがとうございました☆

