9/9 産後の骨盤ストレッチ教室









お一人ずつ骨盤のバランスや筋肉の調整をしながら
身体の状態をチェックしていただきました



疋田整骨院
柔道整復師
久米 翔太先生







育児の合間にできそうなストレッチを教わり
みんなでやってみます！フォームも確認！







リラックスしながら
会話も弾みましたね♪




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☆

9/14 ベビトレヨガ教室







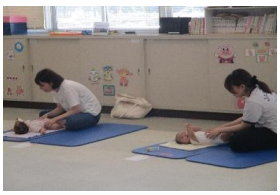




ベビトレヨガ
インストラクター
山中 志穂先生

ママと赤ちゃんが一緒に楽しむベビトレヨガは
笑顔いっぱいの時間となりました♡

志穂先生の優しい声かけのもと
楽しく体を動かせました♪





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♪
志穂先生
ありがとうございました☆