



1月 育児講座 ママの骨盤ケア・身体引き締めエクササイズ



1月28日に託児付き骨盤ケアサロンあげあげ39の納富愛子先生にお越しいただきました。



今回は、子どもと一緒に出来る動作に加え、インナーマッスルや各部位の鍛え方を教えていただきました。

「久しぶりに体を動かして良かったです!」と大満足の様子で帰られた参加者のみなさんでした。



【伸ばすの気持ちいい~】

【一人ひとり熱心に指導してくれました!】



参加者からの感想

リフレッシュ出来ました!

とても良い時間でした!

普段使わない筋肉や身体を動かして良かったです。

家でもやって産後の身体を整えたいです!

