産後ママのエクササイズ

7月28日（木曜日）

腕を組んで体を伸ばします。
「おへそを見ることを意識して～✨」

椅子を使ったストレッチ！
どんどん伸びて気持ちいいね☆

9月8日（木曜日）

講師の先生が一人ひとりに
アドバイスをしています。

太ももの裏側が伸びることを
意識してストレッチ☆

11月24日（木曜日）

背筋を伸ばし、望ましい
姿勢をキープします。

『ヒップアップ』の効果に
繋がります！！