

産後ママのエクササイズ

6月29日(木曜日)



固まった股関節まわりの筋肉を緩めます。



肩のストレッチ！
どんどん伸びて気持ちいいね☆

8月10日(木曜日)



産後の股関節のゆがみを戻す方法について、
先生が一人ひとりに教えてくれましたよ。



11月2日(木曜日)



手足を上へ伸ばしてぶらぶら～☆
筋肉がほぐれます。



足を組み、手で支えながら
後ろの太ももを伸ばします。