

育児講座「産後ママのエクササイズ」

～6月26日(木曜日)～



講師の靫山綾子先生に
産後ママの骨盤エクササイズを
教えてもらいました



ママ達の育児や体の悩みを聞きながら・・・
一人ひとりに寄り添った
体のメンテナンスをしてもらいました



いた～い！！
でも・・・
気持ちいい！



次回の
「産後ママのエクササイズ」は
2月26日(木)の予定です
是非、参加してくださいね！！