

産後ママのエクササイズ

6月27日(木曜日)



肩や背中が痛い・腰痛・
腱鞘炎・膝痛など…
みなさん同じように
感じられていますね



インストラクター 初山綾子さん
ご自身の経験も併せて 一人一人の産後の
体の悩みに耳を傾けてくださいました

「全身を少しずつストレッチしますよ～
左右差があってもいいですよ
やりづらいのはどっちかな～」



「腰から下を左右にゆっくりと
ころんころんと倒します
コツは倒したときに床に着けないこと」

わたしもできるよ!



ころんころん



1時間のエクササイズを
終えて…
あれっ 最初より脚
を上げやすい!



次回の「産後ママのエクササイズ」は
10月3日(木)を予定しております