

産後ママのエクササイズ

10月3日(木曜日)

インストラクター 初山綾子さん♪
始まる前に一組ずつにお声がけ
みなさんの緊張をほぐしてさせていただきます



骨盤のゆがみを少しずつ直していきましょう



みなさん自分が思う
ほど上がっていないで
すよ(笑)

「早く元の体に戻そうと思うものですが、
産後はゆっくり自分の体に向き合って、焦
らず時間をかけて戻していきましょう！」



次回の「産後ママのエクササイズ」は
令和7年2月13日(木)を予定しております

