

産後ママのエクササイズ

2月13日(木曜日)

毎回好評！今年度3回目の
枘山 綾子先生のレッスン
始まりました

まずは簡単ストレッチから



片足を上げて
付け根で円を描く
ように回すよ～
股関節を柔らかく



硬くなっている骨盤まわりをほぐしましょう



肩や背中を動かして美しい姿勢に整えましょう



「今日やったことを全部やろうとせず、なにかひとつ！今日は、今は、この動きを
やってみよう。そんなふうに考えて、産後
の体を大切にしていきましょう。」



来年度の育児講座「産後ママのエクササイズ」も
お楽しみに！

