

親子ヨガ(骨盤引締めヨガ)イベント 活動報告

去る6月10日(土)に骨盤引締めヨガイベントを行いました!!!

総勢9組の親子さんが参加してくださいました。

レッスン冒頭にインストラクターより、骨盤底筋群へのアプローチの仕方をレクチャーされ、皆さん真剣に聞き入っていました。

レッスンは和やかに進み、皆さん子育てで凝り固まった身体を上手にリラックスさせており、ナイスポーズでした!!!



骨盤底筋群への
アプローチの仕
方をレクチャー



座位で身体を
リラックスさせ、
ほぐします



肩甲骨を広げ、
肩回りのストレッチ
をしています



らららぞうきん♪
リズム遊びで親
子スキンシップ



骨盤底筋を意識
しながらお尻の
穴をギュツ!!



股関節周りの
ストレッチで
リラヘックス

あそびはんぶん Yoga はんぶん たのしめる Yoga を ❤️ 🟡 ❤️

次回のイベントもお楽しみに!!

