

わくわくひろば

ベビーヨガ&ママヨガ



本日の講師
石堂 裕子先生

9月5日(火)に、わくわくひろば「ベビーヨガ&ママヨガ教室」を6家庭の方々にご参加頂き、開催しました。今回の講師は「石堂裕子先生」です。ヨガを通してゆとりの時間を過ごし、心も体もリラックス♡日々の生活の中で、使っていない所を意識しながら伸ばしていき、子育て世代のママに必見の様々なポーズを教えてくださいました。講師の方と会話を楽しみながら、気持ち良いひとときを過ごしました。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました！また子ども園に遊びに来てくださいね！



ママのお腹の下から、「いないいないばあ♡えへへ」



美しいポーズ



最後は、落ち着いた先生の声聞きながら、ゆったりと瞑想です…



ママ♡がんばって～♪

