

お母さん向け企画

HAHA タイム

エンジョイ★ピラティス

6月14日（月）10：30～

マタニティ整体「ku1」東温 森山潤子先生をお招きし出産後の女性の体のお話や道具を使ったピラティスを教えて頂きました。

和やかな雰囲気の中「HAHA」達は、熱心に楽しく体を動かしました。

日々の生活の中で自分の事は後回しの「HAHA」。ピラティスでリフレッシュして、また明日から頑張りましょう(^◇^)

