

お母さん向け企画

HAHA タイム

エンジョイ★ピラティス

6月12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、今回は自分で自分自身の体の感覚(気持ちの良い感覚)を感じるという事をテーマに進めて頂きました。和やかな雰囲気の中、マットの上で自身の呼吸や体を感じながらゆっくりと全身を伸ばしリフレッシュ。「体が整う」=「心身ともに元気でいられる」というお話を先生がしてくださり、体を動かす事で納得!!の1時間でした。

