

ピラティスをしました



ママカレッジ最終回は、ピラティスを行いました。大島幼稚園卒園児保護者の四分一紘美さんを講師にお迎えして、幼稚園ホールで楽しくゆったりした雰囲気の中で、体を伸ばしました。30分という短い時間でしたが、体幹を意識して体を伸ばし、リフレッシュできたのではないのでしょうか？普段の生活でも、綺麗な姿勢を意識して、体幹を鍛えていきましょう！参加された方、お疲れ様でした。