

赤ちゃんと一緒にの アフタービクス



4月30日(水)に山形県エアロビック協会 渡部留美子先生をお迎えして『赤ちゃんと一緒にのアフタービクス』を行いました。出産で歪んだ骨盤をケアするストレッチやエクササイズ、赤ちゃんとのコミュニケーションを図りながらのマッサージなど、親子でふれあいながら楽しい時間を過ごしました。