



赤ちゃんと一緒にの

アフタービクス



10月29日(水)は「赤ちゃんと一緒にの親子ビクス」でした。先生は山形県エアロビック協会の渡部留美子先生です。ママの骨盤をケアするストレッチやエクササイズ・赤ちゃんとスキンシップをとりながらのベビーマッサージ等盛りだくさんの内容で、音楽に合わせて楽しみながら心地よい運動の時間でした。もうすぐハロウィンということで、先生が赤ちゃんのマントを持ってきて下さり、みんなで記念撮影も行いました。赤ちゃんとママのニコニコ笑顔がたくさん見られました。