

赤ちゃんといっしょの アフタービクス



6月29日(月)は「赤ちゃんといっしょの親子ビクス」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マッサージなど盛りだくさんの内容でした。「かたつむり」や「あめふりくまのこ」など、この時期ならではの曲に合わせて楽しみながらのエクササイズでした。自己紹介の時間で皆さんの交流も深まりました。