

産後のママを対象に、「産後ママのストレッチ教室」を開催しました。

今回は、産後1～5か月のお子さんのママ4名が参加されました。

講師は、なごみ整体院の鎌田先生です。



みんなでストレッチを行ったり、鎌田先生の個別施術で身体もスッキリ！！

次回の予定は11月29日（水）10：00～  
産後5か月までのママ対象です。ぜひご参加ください！