

11/29 産後ママのストレッチ教室

なごみ整体院の鎌田先生を講師に迎えて開催し、3名のママが参加されました。
産後の骨盤について教えてもらいながら、ストレッチや筋トレの実践と、鎌田先生に施術をしてもらいました。

みんなでストレッチ
肩を大きく回します



首こり解消！
バスタオル枕でリラックス～
& 個別施術でスッキリ！

ママも赤ちゃんも
一緒におやすみしました



次回開催は、
日程が決まりましたら
ご案内します。

