

《ママとベビー&キッズのピラティス》

ベビーと触れ合いながら、ママに必要なピラティスをゆっくりと丁寧に行います。

リハビリが起源のピラティスは、どなたでも安心してご参加いただけます。

「ピラティスって何だろう?」「運動経験ないのだけれど…」「産後から時間が経っているし…」
という方も大歓迎です!

お産を経験して変わってしまった身体のこと、毎日の育児の中で身体に掛かる負担を少しでも
軽くするためにどうすれば良いかなど、一緒に考えながら楽しい時間を過ごしましょう。



《ハワイアンリトミック》

ヒーリング効果のあるハワイアンミュージックや、ウクレレの優しい音色に癒されながら、カラフルなレイと可愛らしいハワイアン衣装を身に着けて、親子で一緒に体を動かして楽しみませんか？心も体もリラックスしながらお子様と共に、ふれあい一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

