

【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。

