

ゆる体操

「腰をモゾモゾ」「手首をプラプラ」「つま先クルクル」声を出しながら、脱力状態で体をくねらせる「ゆる体操」体をゆるめることで全身の緊張がほぐれ、血液・体液の循環が良くなり、肩こり・腰痛・生理痛などの症状が改善します。また、妊婦さんにもお勧めです。

忙しい育児の中で無意識のうちに余分な力が入ってしまう心と体をゆるめ、リラックスしてください。



<日時> 4月26(水) 10:30~11:30

<定員> 8名

<持ち物・服装> バスタオル 1枚

動きやすい服装

(ジーンズやスカートは適しません)

☆プログラム中、お子さまの保育があります

***応募が多数の場合、抽選となります**



☆応募期間 4/5(水)~4/19(水)まで