

マタニティ*ヨガ

妊娠中の腰痛や肩こりを取り除き、安産に向けた体作りをします
ぜひ、一緒に“心地よい”を体験しましょう！



花のポーズやりますよ～
両手を開きま～す

片足を開脚していきます
無理のない程度に～
(言いながらイタイ…)



ヨガを使って…
心と身体を
見つめなおすぞ～



にッ！



