

2026年5月27日(水)
10:00~10:40開催

ママのためのピラティス

講師にsatomiさんをお迎えし「ママのためのピラティス」を開催しました

怪我や痛みの予防にもつながる姿勢改善に役立つポーズなどをやさしく、丁寧に、わかりやすく教えていただきました
自分の体と向き合う時間を過ごす事ができました

