

「えり ka 先生のリラックスベビーマッサージ&ママヨガ」

日時：5/9（日）11：00～11：30

参加者：3歳未満9人 大人11人



えり ka 先生のお話を聞いています



まずは上半身をほぐしていきます。



次は下半身をほぐします。



足がぴょ〜んと立ちます



お母さんもいっしょに



ヨガのポーズでリフレッシュ♪

