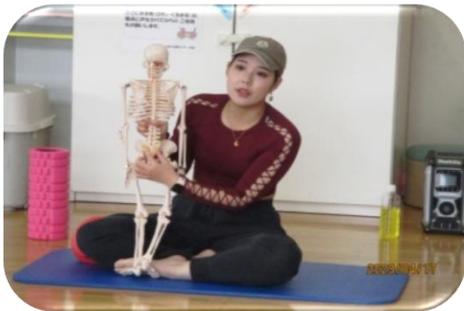


# ♡セルフ美整体教室♡



4月17日(月)つばめ会場にて、セルフ美整体教室を行いました。  
先生ご自身の経験から、産後の体に必要なケアを教えてください、疲れた体をほぐしました。  
いつまでも美しく整った身体を目指しましょう☆



戸崎 優奈先生(1歳のお子さんのママです♡ )  
分かりやすく丁寧に教えて下さいました♪



やわらかいボールを使ってのエクササイズ。骨盤の歪みを調整します。



脇の下をローラーでゴリゴリ刺激します。かなり痛いですが、肩こりや頭痛改善に効果あります!



ママたちががんばってるね~

一人ずつ様子を見ながら丁寧に教えて下さいました。



参加された7組の親子のみなさん  
お疲れ様でした  
戸崎先生  
ありがとうございました

