



今回は、お母さんたち向けのストレッチを教えてくださいました。

みてみて！！
こんなポーズできるよ～★



親子で同じポーズ★

がんばってー！！



真似してやってみよう！！



気持ちいいのかな？



足ふみマッサージやボールを使ってお尻や背中へのマッサージでリラックス！！



おまけ
～完了食の試食～