

9月から新イベントがはじまります。

ピラティス

ピラティスは体の根幹を鍛えることができますので自然、治癒力の向上が期待できます。毎日の生活を健康に自信を持って生活できている自分を想像してみてください。一度しかない人生が今よりも楽しくなって充実した毎日が送れるようになるでしょう。



皆川友紀子先生

松浦ゆうこ先生



バランスボール

こころが元気がない時はからだを弾ませよう。息をはずませよう。自然と気持ちも弾んでくるから。

睡眠不足や肩こり・腰痛などのマイナートラブルを改善に導くエクササイズを赤ちゃんを抱っこしながら行います。運動が苦手でも楽しくできる”と評判のレッスンです。



おねがい



ひよこでは、基本スマートフォンの使用は禁止となっています。緊急時以外はご使用を控えて下さい。使用する時は、職員に声を掛けて下さい。よろしくお願いいたします。

