子育て支援教室「親子でバレトン！」

R5.10.4

今回の子育て支援教室は、「親子でバレトン！」を開催しました。
「バレトン」とは、「バレエ・ヨガ・フィットネス」を組み合わせた動きの事で、赤ちゃんを抱っこしながら行うエクササイズで、お母さんの産後の体型を戻す目的があります。
参加者８組のみなさんは、お子さんを抱っこしながら一生懸命に体を動かしながらエクササイズされていました。中には、３歳のお子さんもお母さんと一緒に体を動かして楽しまれていました。日頃のストレスや心身のリフレッシュに繋がったと喜んで頂けたので良かったです♡