



子育て支援教室「親子でバレトン！」

R6.10.9



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。

参加者の方が1組でマンツーマンレッスンになり、子どもさんとゆっくりリラックスしながら体を動かしてもらいました。職員も一緒に体験させていただき、日頃使わない筋肉や関節を動かし、とても気持ちの良い汗をかきました。リフレッシュしながら運動不足解消にもなるのでおすすめです。

