

# ボディメイク・セルフケア



妊娠・出産で崩れる身体のバランスや体型への悩みを解消するセルフケアをお伝えします。  
身体が整うことで心もリフレッシュされ、子育てへの活力がみなぎる機会が増えると嬉しいです。  
ママの笑顔は子どもに幸せを運びます。  
ママはセルフケア  
子どもは自由遊び(支援員が見守ります)