

ほっとたいむママ

ヨガ教室 4回目 R元/11/6

今日も身体リフレッシュできましたね (^ ^)



人数少ないし
皆さん、ベテラン
さんなので
がちり
やりましょう!!

おてやわらかに・・・

佐藤 先生
いつもにこやかに ビシバシ!



背中と
足と
腕と
伸びてま〜〜す
(^^);

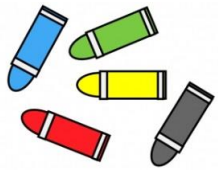


ぐいぐい〜
今度は腰が
反って反って〜



ほーーーーっと
一息です





お絵かき
ぐるぐ〜る!

ママ しっかり体操してきた??
あたしはガンバって泣いてたわ



2人で
シール ペったん



ボール ポン!!
すごく飛ぶでしょう!



最後は ママと一緒に
絵本の読み聞かせと
お帰りのうた ♪♪