

♪ 赤ちゃんと始める、産後ママのエクササイズ ♪ 抱っこしてステップ☆ベビーダンス教室



- 産後ママのダイエットに！
- ママ友との交流の場に！
- 育児のストレス解消に！
- 赤ちゃんの寝かしつけに！

産後ママのお悩み解決！？

赤ちゃん和妈妈と一緒に始める習い事♪

日時	① 4月19日	② 5月18日	③ 6月15日	④ 7月20日
	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30

※参加には事前の申し込みが必要です。

対象 ママと赤ちゃん（2ヶ月～2歳の首のすわった赤ちゃん）

受講料 800円 / 1回

「ベビーダンス」とは...？

赤ちゃんを抱っこしたママがリズムに合わせてダンスステップを踏むセラピープログラムのことです♪

- ママと赤ちゃんのコミュニケーションを深めます。
- ママ同士の情報交換・交流の場としても最適です。
- プログラムにはストレッチなども含まれていますので、ママの産後ダイエットやストレス解消にも効果的です。

ママの踏むステップの心地よさに、抱っこされてる赤ちゃんがすやすやと眠ることも・・・まるで魔法のようなステップです♪

講師紹介



寺内 美津子

- JBDFプロインストラクター
- 寺内Social&Ballroom
ダンススクール岩国講師

【持ち物】

抱っこひも・大き目タオル・飲み物



初めての方でも大丈夫◎
1回参加、継続参加、
どちらでも大歓迎です♪

申し込み
お問い合わせ

岩国市総合体育館

TEL:0827-32-7411

〒741-0072 岩国市平田1丁目40番1号

●営業時間 9:00~22:00



LINE

情報配信してます！！