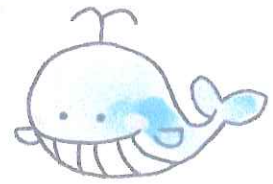


近日の教室開催予定日

7/31 8/4 8/25



NPO法人こどもトリニティネット

こどもトリニティネット

わらべうた産後ダンス教室



- 産後の体型が気になる
- 骨盤の歪みが気になる
→お産によって開いた骨盤を整えるための筋肉を効果的鍛える事ができるダンスです。骨盤周囲を鍛える事で基礎代謝があがりやすくなるので、ダイエット効果があります。
- 動いて、笑ってストレス発散したい
- 赤ちゃんの寝かしつけで困っている
→赤ちゃんの脳の発達にも良いとされるわらべうたに合わせて踊ります。お母さんに抱っこされて心地よいリズムで揺られてほとんどのお子さんが寝ちゃいます(*_ _)zzZ 難しいステップに笑ったり、わらべうたを歌いながらお母さんもみんなでリフレッシュ。初めてのママ友作りにも♡
- 抱っこ紐の正しい位置がわからない、抱っこ紐での抱っこが苦痛
→ダンス前にインストラクターが正しい位置で抱っこ紐ができているのがチェックします。正しい位置で抱っこ紐の装着すると、とても身体が楽なのと赤ちゃんもお母さんとの密着感が上がって楽しいですよ♡

料金はチケット制となります
1回 ¥1500
3回 ¥4500→¥4000

開催日：隔週金曜日(2週に1回のペースで行います)

詳しい日程は予約ページをご覧ください。

時間：13:30~15:00

場所：パナホーム (株)

住まいるパーク岐阜駅 モデルハウス

岐阜市香蘭2-30

対象：首すわりのお子様から抱っこ紐で抱っこ出来るお子様連れ

(上のお子様連れでお越しになる場合は

必ずお申し出ください。スタッフが

フォロー致しますが、託児ではありません)

各回5組で行います。



★ご予約はこちらから

日程確認、ご予約は
こちらから

<https://coubic.com/kodomo/>

お問い合わせ LINE@(@hmj3505u)またはkodomo_trinitynet@yahoo.co.jpまでお気軽に



Akane Movement Lullaby Instructor
わらべうた産後ダンス 認定講師
丹羽さつき
(NPO法人こどもトリニティネット 副理事長)

ダンスレッスン後は
ティータイムと講師から
簡単なハンドマッサージ
をさせていただきます。