



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



赤ちゃんと一緒にエクササイズ！

ベテラン助産師さんが考案した産後のお母さんのためのダンスです。

抱っこ紐で楽しく踊って骨盤ケアも出来ちゃいます♪

ダンスの後はおやつ付きのティータイム♡講師より簡単なハンドマッサージもさせていただきます♪

少人数クラスでのんびりした雰囲気です。

■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に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♪

■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かチェックします😊

正しい位置で抱っこ紐の装着すると、とても身体が楽なもの、

赤ちゃんもお母さんとの密着感が上がって嬉しいですよ♡

【開催日】

隔週金曜日(2週に1度のペースで行います)

予約ページの日程カレンダーをご覧ください。

【時間】

13:30~15:00

【場所】

パナホーム(株) 住まいるパーク岐阜駅

モデルハウス内(駐車場は無料です)

【対象】

首すわりから抱っこ紐で抱っこ出来るお子様連れ

(上のお子様連れの場合はご予約の際に必ずお知らせ下さい。)

スタッフがフォローいたしますが、託児ではありません)

各回5組で行います



Akane Movement Lullaby Instructor
わらべうた産後ダンス 認定講師

NPO法人こどもトリニティネット 副理事長

丹羽さつき

参加料はチケット制です
1回 ¥1500
3回分 ¥4500→¥4000



“こどもトリニティネット”
で検索

日程確認、ご予約は
こちらから



★ご予約はこちらから

https://coubic.com/kodomo_in/

お問い合わせ kodomo_trinitynet@yahoo.co.jpもしくはLINE@(@hmi3505u)までお気軽に♪