

親子リズム体操

1回講座



3月9日(木)

11:40~12:40

受講料 1,080円

持参品：上靴・水分・タオル

対象：1歳半～未就園児と保護者

講師 みき ようこ

ベビーダンス「Hapine」 主宰
ベビーダンスとは、ママが赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこして簡単な音楽にあわせてステップを踏むコミュニケーションダンスです。産後の衰えた筋肉に働きかけ、運動不足解消、リフレッシュにも効果的です。夜泣きや寝かしつけにもベビーと一緒に楽しめるダンスです。サンバやブルース、ワルツなどの音楽にあわせてインストラクターの動きを見よう見真似で踊ります。

「抱っこ de ベビーダンス」を卒業された皆さま！親子のコミュニケーションをリズム体操で♪楽しみながら運動しましょう♪