

Baby Dance

ベビーダンス

毎週火曜日 10:30 ~ 11:30

対象年齢 首のすわった健康な3か月~2歳前くらいの赤ちゃんと保護者

持ち物 抱っこひも・ボールペン・体温計・水分補給ドリンク・タオル
オムツなど赤ちゃんお出かけグッズ・動きやすい服装

赤ちゃんと始める、産後ママのためのエクササイズ 小児科医が監修しているので安心・安全

どんなことするの？

ママとベビー・ペアでシャル・ウィ・ダンス!

ダンスのパートナーはかわいいベビー。
だっこヒモやスリングでだっこがおんぶをしたら、レッスン開始!

ハデな動作やむずかしいステップはなく、ベビーが思わず寝ちゃいそうなステップばかり。
インストラクターの動作をマネするだけなので、ダンス経験はいりません。
まったくの初心者からOK!

曲は子供向けの曲だけでなく、大人向けの曲も使います。
ラテン系のベビーダンスサンバ、4拍子でスマートなベビーダンスブルース、優雅な癒系ベビーダンスワルツ。
ベビーが眠そうならワルツ、元気一杯ならラテン、というように、雰囲気に合わせて曲をチョイス。

一時間ほどのレッスンの前後は、ダンスのお話だけでなく育児についての悩みや雑談などでくつろぎます。
み〜んな、育児をがんばっているママたちですから、話に花が咲きますよ。

その効果は？

スキンシップにストレス解消も!健康作りにも!

自分の子供はかわいいけれど、
それでもやっぱり育児に追われるだけの日々じゃあやりきれない…。
育児書にはベビーといっぱい遊んでスキンシップをとれって書いてあるけど、
いったい何をすればよさがるの？
家にこもることも多くなるし、ベビーは泣いてばかりで、ママはイライラ…バクハツ寸前。
そんなママたちの悩みをイッキに解消し、
かわいいベビーといっしょにルンルン楽しめる場所がこの『ベビーダンス』なんです。

ママ → ストレス解消 → ルンルン → ダンスでさらに健康!

ベビー → いろんな子を見てシゲキをうける・ママにだっこされて気持ちいい → ルンルン

ベビーダンスなら産じょく中のママも赤ちゃんをスリングでだっこしながらダンスを楽しめるので、
なれない子育てのストレス解消になるだけでなく、ムリなく健康作りを楽しめちゃうんですよ。
教室でママ友を作って、育児のなやみなんかも相談できちゃいます!
ベビーの寝つきも良くなるし、リズム感も良くなって将来外国語をおぼえる時だってプラスになるかも!?

ママにもベビーにもいいことづくめの『ベビーダンス』。もう始めるしかない!!

ソウルアンドモーション尼崎阪神

SAM 主宰のダンススタジオ『ソウルアンドモーション』が、カルチャークラスをスタート!!
駅直結の好立地!天井の高い開放的なスタジオ!充実の時間がここにある!

【完全予約制】

完全予約制になりますので前日の18時までにHPのメールフォームから
予約していただくか、スタジオに直接電話をして予約をしてください。

【入会体験随時】

体験レッスン(¥1,050)を受けられたその日にご入会&チケットを
購入していただけたら入会金(¥5,250)が無料になります!!

【料金システム】

4回チケット	¥6,300
10回チケット	¥17,325
1ショット	¥1,890
体験レッスン	¥1,050

※4回チケット…3ヶ月有効
※10回チケット…11回受講可能
※10回チケット…6ヶ月有効
※体験レッスン…1回のみ受講可(非会員のみ)



お問い合わせ: 06-6498-9569
email: amagasaki@soulandmotion.com
〒660-0808 兵庫県尼崎市潮江 1-3-1
『あまがさき阪神』キッズダンスワールド内