



# へぐりCO育てネット企画

赤ちゃんとはじめる産後エクササイズ

## ベビーダンス

ダンスのパートナーはかわいい赤ちゃん。  
ダンスの経験はいりません。初心者からでOKです。  
レッスンが終わる頃には、あら不思議！！  
ぐずぐずだった赤ちゃんもにっこりすやすや夢の中？！  
運動不足気味だったカラダもすっきりリフレッシュ！！



新規生徒さん大募集！！！！

☆ 日程：金曜日コース（9：45～10：45）

5月10・24日 6月14・21日 7月12・26日

☆ 場所：平群町総合スポーツセンター 会議室

☆ 対象：首が座った生後3ヶ月頃～抱っこ紐で抱っこ出来る赤ちゃんとママ

☆ 参加費：1回1200円

6回6000円のお得な回数券もあります。

☆ 持ち物：抱っこ紐（スリング可）・飲み物・着替え

ねんねの赤ちゃんはバスタオル ※動きやすい服装でお越し下さい（スカート・Gパン不可）

☆ 講師：（一社）日本ベビーダンス協会 インストラクター 福本 真理子

協会H・P <http://www.bb-dance.com> ブログ更新中 ベビーダンス奈良 で検索！！！！

お問い合わせ・お申込は・・・ [bbdandaina@yahoo.co.jp](mailto:bbdandaina@yahoo.co.jp)

090-5896-7267

へぐりCO育てネットHP <http://www.eonet.ne.jp/~hegurico-net/>

