

## 赤ちゃんとはじめるスキンシップエクササイズ

～監修 田中 由美子 ベビーダンス～

●講師 東山 弥生

受講料	2,000円/回
持ち物	抱っこ紐もしくはスリング、飲み物、汗ふきタオル、着替え (きつめのジーンズ・スカート以外であれば、着替えなくても可)
日程	奇数月 第3木曜日(祝日を除く)
時間	11:00~12:00
対象年齢	生後3ヶ月(首がすわってから)~24ヶ月
定員	15組
開講場所	産後ケアセンター桜新町 多目的室



### 講師 東山 弥生

一般社団法人日本ベビーダンス協会 認定インストラクター  
社団法人日本アロマ環境協会 アロマセラピーインストラクター  
Honoka 認定ベビー&キッズマッサージインストラクター

狛江市・世田谷区・町田市にて、ベビーダンス教室を開催。

趣味：クラシックバレエ スノーボード ヨガ

### 内容

音楽にあわせ抱っこで楽しくステップ。シェイプアップ&骨盤矯正に効果的です。

赤ちゃんがぐずったらいつでもどこでも気軽にできるので、マンネリになりがちだった赤ちゃん和妈妈のふたりきりの時間がグッと楽しくなります。

昔ながらのカラダを使った手遊びや、リラックス効果のあるストレッチを行なった後、赤ちゃんと一緒に音楽にのってカラダを動かしてステップします。はじめてでもすぐに覚えられるわかりやすい動きが中心なので、カラダを動かすことの楽しさに加え、親子のスキンシップを通して絆をはぐくみます。

