

ママの笑顔が、家族の元気！

～赤ちゃんと一緒に楽しむ 社交ダンス・リフレッシュ～

社交ダンスのステップを取り入れた、体感運動クラスです。
音楽に合わせて体を動かし、産後の体力回復&リフレッシュをしませんか？

【レッスンのポイント】

赤ちゃん連れ OK！

(泣いても大丈夫、お互い様です)

体幹を鍛える:無理のない動きで。

美しい姿勢と体力を取り戻します。

初めてでも安心:難しい振り付けはなく。

運動不足解消にもぴったりです。

【日時・場所】

日時:毎週月曜日 13:00~13:45

場所:ヨコタダンススクール

持ち物:上履き(室内用シューズ)。動きやすい服装

【料金(税込み)】

1回:1,760 円

4回:6,600 円(1 回あたり 1,650 円でお得)

【お問い合わせ・お申込み】

ヨコタダンススクール

電話&FAX 03-5829-9558

