

赤ちゃんを抱っこしてスキンシップ！

簡単な動きなので、ダンス未経験の方もできます！

参加者さんからは「汗をかいてスッキリしました」「骨盤のことを気かけながら動くことができた」「体を動かすと楽しい！！」との声か届きました。



子育てのことについて情報交換をしました。カフェにいるようなアットホームな雰囲気を大事にしています。月替わりで来てくれる、保健師や助産師、栄養士への質問も保護者からたくさん出ます。気になったことは、何でも聞いてスッキリしてください。

