

🌱 お子さま連れ参加OK! 🌱

D-Life Dance School

# ママのための ストリートダンス レッスン会



5/26(木)

学園スタジオ

10:30 ~ 11:30

5/27(金)

守谷スタジオ

10:30 ~ 11:30

日頃、がんばるママたちの心とからだをリフレッシュ!

運動したい!ストレス解消したい!!でも、子どもも預けずにつれていきたい!!

そんなママたちのためのストリートダンスレッスンを企画しました。

まずは、ストレッチでからだをほぐすところから。ダンスの基礎レッスンを行った後、最後は曲に合わせて振付けを踊ります。日頃、家事に育児にとがんばるママの、心とからだをリフレッシュしましょう!

※お子様とご一緒になくても、ご参加いただけます!ご不明な点をご相談ください!

指導歴 15年、  
ママとしては1年生!  
私も子育て奮闘中です!



指導: 小池 利佳

## 🌱 日程・場所:

★5/26(木) 10:30~11:30 D-Life学園スタジオ [つくば市遠東417-1]

★5/27(金) 10:30~11:30 D-Life守谷スタジオ [守谷市百合ヶ丘2-2486-3]

## 🌱 対象: 未就学児のお子さんを持つママ

※産後1ヶ月の検診で異常なしと認められた方から参加いただけます。

帝王切開の方は3ヶ月以降、検診で異常なしと認められた方からとさせていただきます

## 🌱 料金: 1,620円(税込)

## 🌱 申し込み方法: 下記の必要事項を明記の上、info@dance-life.jpまでメールでお申し込みください。

※定員になり次第、締め切りとします

<必要事項> [件名] ママのためのストリートダンスレッスン

[本文記入] ①ママのお名前 / ②お子さんのお名前・性別・年齢 / ③参加クラス (学園スタジオまたは守谷スタジオ)

④ダンス経験 (あれば) / ⑤連絡先電話番号

<受付期間> 5/16(月) 10:00~5/22(日) 18:00

※お申込み後3日たっても返信がない場合は、お手数ですがD-Life (029-858-6380) までお電話にてお問い合わせください。

## 🌱 持ち物・服装: 動きやすい服装、室内用スニーカー、タオル、飲み物

お子様用おもちゃ・バスタオル(寝かせる際に使います)、その他おむつなどお子さんに必要なもの

### <参加するにあたって>

☆30分前からスタジオにお越しいただけます。レッスン前に、授乳やおむつ替えなどを済ませていただけると良いかと思います。

5分前までにはお越し下さい。

☆更衣室あります。

☆お子様連れの方はお子様が楽にママを待ってられるよう、おもちゃやおやつをお持ちください。

☆持ち物には必ずご記名ください。

☆お子様が伝染病にかかっている場合(インフルエンザ・水疱瘡など)は参加をご遠慮ください。

☆オムツはお持ち帰りください。

☆基本的にお子様が泣いていても、レッスンは続行いたします。お子様が泣き止まない場合は、ママのご協力をお願いします。



お申込み・お問い合わせは…

D-Lifeダンススクール

•TEL&FAX 029-858-6380 (電話受付 / 月~金 10:00 ~ 18:00)

•E-mail info@dance-life.jp

•ホームページ http://www.dance-life.jp