

🌱 お子さま連れ参加OK! 🌱

第3弾

D-Life Dance School

ママのための ストリートダンス レッスン会



7/21(木)
学園スタジオ
10:30 ~ 11:30

7/22(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!

5月にスタートして早くも3回目。「授乳や抱っこで丸まった身体を思い切りストレッチできて気持ち良かった!」なにより、汗を思い切りかけたのがよかった!!と受講者のみなさまからも好評です。

振付を覚えるのに、集中した時間を持つことで、気持ちもリフレッシュできたというご意見もありました。

このクラスは「ママのための」レッスン会です。たまには、自分のための時間、ほんの少しでも持ってみませんか?日頃、家事に育児にがんばるママの心と身体をリフレッシュしましょう! ※お子様とご一緒でなくても、ご参加いただけます!ご不明な点はご相談ください!

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:

★7/21(木) 10:30~11:30 D-Life学園スタジオ [つくば市遠東417-1]

★7/22(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、締め切る場合がありますので、お早めにお申し込みください!

<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> 7/11(月) 10:00~7/17(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く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