

注意事項

- ・本日、体験会での録音、ビデオ撮影、カメラでの撮影はお控え下さい。
- ・保護者の方は、お子様から目を離さないようにお願いいたします。
- ・貴重品やお荷物の管理にも十分ご注意ください。

万が一、事故やケガなどのトラブルが発生しても、当方では一切の責任を負いかねます。
ご協力、よろしくお願い致します。

わらべうた

産後ダンス

とは……



下記の方はご参加いただけません

・腰痛がある方

・現在妊娠中の方

・体力に合わせて無理のない程

度でご参加お願い致します。

※赤ちゃんの首が
座っていること



1. 主役は親子

2. わらべうたベビーマッサージの
歌の継続の効果

3. 赤ちゃんとの絆を育みます

4. ママの骨盤のケア

5. ダイエットとストレス発散



抱っこのポイント



赤ちゃんが
丸い姿勢の
抱っこ

腰ベルトは
腰ではなく
ウエスト位置

ママの体と
密着

片手は
赤ちゃんに
添える

寝たら
首をしっかり
支える

教室参加への

お誘い！

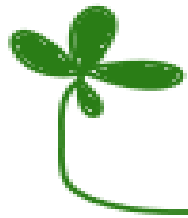


★ 体を一緒に動かしましょう

★ 一緒に「笑顔」になりましょう

★ 一緒にコミュニケーション
を楽しみましょう

★ 一緒に継続していきましょう



参加者からの嬉しい声



一ヶ月でウエスト 4cm のダウン



ズボンが ワンサイズ小さく なった



母乳の出 が良くなった

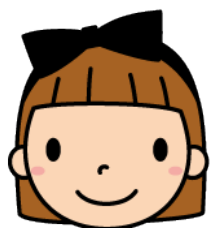


気づいたら、最近、尿漏れ が気に
ならなくなってきた



ママ以外の寝かしつけ

に役立っている



正しい姿勢での抱っこで

赤ちゃんが愚図らなく なった



寝かしつけ時の精神的 ストレス が、

自分の骨盤のケアの為にもなっている

と思えて 減った