



抱っこして、エクササイズ!

寝かしつけにも効果的で赤ちゃんはぐっすり! ママは産後エクササイズにもなります!

ベビーダンスをはじめた理由は

場所や時間を選ばず、しかも赤ちゃんと一緒にだからこそできるベビーダンスを産後エクササイズとして始めました。

岡村 千尋さん
拓海ちゃん

ベビーダンスとは?

社交ダンスをルーツとし、赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせてステップを踏みます。日常的な歩く動作が中心でありながらも、本格的な社交ダンスの要素を含んでいるため、ダンス未経験者から経験者までが、楽しく一緒に無理なく参加できるダンスです。



選んだメリット①

ママ友の輪が広がった!

知り合いもいなかったのが不安でしたが、教室に通い始め、子育ての悩みも聞いてくれるママ友ができたことは嬉しかったです。



選んだメリット②

赤ちゃんの寝かしつけに最適!

ステップを踏むと赤ちゃんがスヤスヤと寝てくれたので、本当に助かりました。赤ちゃんは、ママやパパの温もりや呼吸、匂いを、触れあいながら感じるすることができます。

五感によるコミュニケーションは、赤ちゃんに大きな安心感や満足感を与えてくれます。



選んだメリット③

簡単なダンスで安心!

社交ダンスを元にしてしていると聞きましたが、実際のステップは誰にもできる簡単なもので安心です。



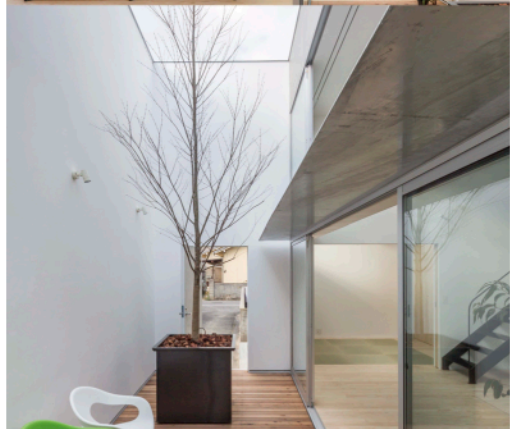
取材協力 菊川 想矢 (ダンススペースプレジャーズ)



設計 松本 悠介 建築設計事務所

撮影 平井 広行

流れるような空間と優しい光の満ちる家



■施工

一般建築・設計・施工・リフォーム



有限会社 世良建設

今治市宮ヶ崎甲882-34

TEL (0898) 48-0274

TOTAL HOUSING PLANNER

E-mail info@seraken.jp