

参加費
無料

ママの
ための

ベリーダンス講座

参加者募集

「ママのチャレンジ応援プロジェクト」

わが子はカワイイ。毎日が新しい発見の連続…
でも「私だけの時間」があると
子育てタイムはきっともっと楽しくなる！
mamaベリーは、ベリーダンスを通して
がんばるママたちを応援します。

レッスンは全4回！2コースから選べます

平日コース 7/22 火 8/5 火 8/28 木 9/8 月

土日コース 7/19 土 8/2 土 8/24 日 9/6 土

※開催時間はすべて9:30～11:00（交流会含む）※内容は両コース同じ

講座中の託児付き

レッスン中は、保育士有資格者が別室でお子さんの見守り保育を行います。ママはダンスに集中&リフレッシュ！

※受入れ年齢：0歳～小学校低学年



主催：mamaベリー（ママベリー）
問合せ：✉ mamabelly.kids@gmail.com
☎ 080-5435-7821（小浜）

活動のようすは
インスタをCHECK



申し込みは
裏面から！



心のふれあう ふるさと さいわい
第41回 幸区民祭 ゆめ広場中央舞台



「子育て中のいま」をもっと楽しい瞬間に

体がかたい、ダンス未経験、リズム感に不安…
そんな方でも安心してご参加いただける内容です。
エクササイズしながらママ友づくりしましょ！

レッスン日時

【平日コース】7/22、8/5、8/28、9/8

【土日コース】7/19、8/2、8/24、9/6

開催時間は全日程共通です 9:30～11:00

会場

幸スポーツセンター 研修室 ※9/8のみ幸市民館体育室

参加対象

川崎市在住・在勤の子育て中のママ、フレママ

定員

各コース10名 ※先着順

参加費

無料

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装

申し込み方法

右の二次元コードよりご応募ください



レッスン修了後は…

地域のイベントで踊りませんか？

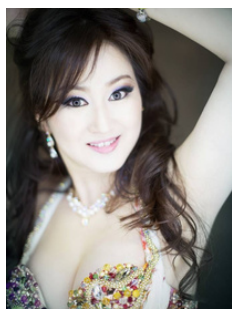
mamaベリーメンバーとして、地域で実施されるおまつり等にステージ出演しませんか？
レッスンで習った振付曲を披露します。（希望者のみ）

講師

Mio (ミオ)

MW Belly Dance Class主宰

横浜を中心に活動するベリーダンサー/ベリーダンスインストラクター。ベリーダンス指導歴18年。



当日の流れ

9:00～ 受付開始

レッスン着は動きやすい服装ならOK！
お着替えが必要な方は更衣室をご利用ください。
託児が必要な方は、**オムツ・おもちゃ・お子さんの飲み物**を忘れずに。（持ち物は要記名）

9:30～10:30 ベリーダンスレッスン

いよいよレッスンがスタート！
ストレッチからゆっくり動いていきましょう。
だんだんむずかしい動きにもチャレンジ！

10:35～11:00 親子交流会（参加は希望制）

レッスンでイイ汗をかいた後は交流タイム。ママ同士の情報交換の場としてはもちろん、助産師や保育士を招いた育児相談会を予定しています。

主催団体

mamaベリー (ママベリー)



幸区在住の2人のママが中心となり、2007年に設立した子連れOKのダンスサークルです。これまでのべ500名以上がレッスンへ参加し、地域イベントやレストランでのショーにも多数出演しています。