

ママダンスサークル

# Shine & Sparkle

シャイン スパークル

ママダンスサークル Shine は「汗をかきたい!」「子供とダンスしたい」  
体を動かしたいママのためのダンスサークルです。

子育ての話だけじゃなく、趣味の話やおすすめのお店の話などをして  
楽しみましょう♪

未経験の方でも出来る簡単なステップでダンス&親子ストレッチ!  
簡単なステップだけではなくもう少し本格的にダンスをしてみたい!  
人前で踊ってみたい、ダンスを少しやっていたけどフランクが…  
という方向けに、Sparkle というママダンスチームも活動しています。  
どちらのサークルも、興味を持たれた方はお気軽にご連絡ください。

## Shine

【活動内容】 親子ストレッチ&ダンス

【対象者】 生後半年～4歳くらいのお子様とお母様

【活動日】 毎週火曜日 10:00～11:00

【場所】 主に柏市松葉近隣センター※場合により変更あり

## Sparkle

【活動内容】 ダンス（ダンスに必要な基礎練習や筋トレもあり）

【対象者】 どなたでも（お子様連れももちろんOK!）

【活動日】 不定期開催（メンバーで話あって決めています）

【場所】 主に柏市松葉近隣センター※場合により変更あり

★お問い合わせ★

特定非営利活動法人 Sunshine Garden

ママダンスサークル Shine(シャイン)&Sparkle(スパークル)

主催 長岡菜摘

TEL: 080-4190-1014 MAIL: npo.sunshinergarten@gmail.com

ブログはこちらから♪  
レッスン風景など掲載中★



 npo.sunshinergarten



@NPO Sunshine Garden