

からだ遊び & ピラティス 体験会



スイス生まれの
不思議なカタチ...

ビリボ!

バランス玩具、ビリボを
使って発想力知育の為の
運動プログラムを実施!



ピラティスで
正しいからだの使い方を学習する!

子どもは3歳から9歳までに脳と神経が大人とほぼ同じくらいに発育します!
つまり!! バランスをとったり、素早く器用に動ける様からだの調整力をつけるのです。
この時期に必要な運動刺激を入れることで運動能力はもちろん人間性も養われていきます。
そして、ピラティスは腰痛、肩こりの方にもぴったりの運動です。スイス生まれのバランス玩具ビリボを使って身体を伸ばしたり、バランスを取ったり、身体を整えながら楽しい親子時間を過ごしましょう。

講師

Oniyama Komaki
鬼山 小巻さん



【プロフィール】

ピラティスを正しく楽に身体を動かせることを実感し、気づけば学び・指導を続けて10年になります。
子どもから大人まで快適に過ごせる身体づくりを解剖、運動学に基づきわかりやすくお伝えしていきます!

【資格】

- ・理学療法士・Polestar Pilates rehabilitation
- ・fusion pilates 産前産後ピラティス・bilibo Pilates kids Pilates
- ・骨盤底筋エクササイズpifilAtes...等

4/4 (金)

① 10:00-10:45

② 11:00-11:45

講師：鬼山 小巻さん

対象：3歳以上のお子様と保護者

参加費：500円/1組

※お子様2名以上の参加も可能ですがバランス玩具等は交代で使用して頂きます。

定員：各クラス10組

場所：赤間西コミセン

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物

※マットはコミセンで準備します。

申込み・問合せ：赤間西コミセン

0940-38-9506

▶参加人数に応じて内容が変更になる場合がございます。
▶遂行人数に満たない場合は中止になる事があります。予めご了承下さい。



@PILATES_BIRD