



おうちで簡単！ 親子で

# ピラティス

子どもの 集中力を高める

心と身体の整え方



2025年 1月25日(土)

午前10:00 ~ 11:30 開場 9:30

相模原市立作の口小学校 体育館

募集人数 100名程度

参加費 無料

持ち物 動きやすい格好、水分、タオル

外履き袋、室内履き(ヨガマットは必要ありません)

お子様の生活習慣、心や身体に関することで悩んでいませんか？そんな悩みを、体力や姿勢などの身体と集中力などのメンタルとの繋がりを学びながら解決していきましょう。また、簡単にできるピラティスの動きを実践して、家でも親子と一緒に心と身体を整え、よりコミュニケーションを深めるための方法を学びましょう。

・駐車場はありませんので、公共交通機関にてご来場ください。



帝京大学教育学部初等教育学科 助教  
小泉 篤氏

現在は帝京大学で保育者養成に携わり幼児教育は17年目を迎えます。前職は保育所で保育士として働いていました。育児に振り回され、反省の日々を送っています。



BAL 認定ピラティスインストラクター  
大瀧 あさみ氏

出産後に痛めた腰痛をピラティスで改善したことをきっかけに「AO body alignment lab」を設立。同じ境遇のママや、全世代の身体の悩みを解決するため活動をしている。子ども3人の育児中。

参加申し込み

次の二次元コードから、申し込みください

※参加者数が多い場合には、先着順となります。あらかじめご了承ください。

