

講師：本田 茉奈美、喜多 高宏

# キッズピラティス

キッズのための心と体のエクササイズ  
ファンクショナルローラーピラティス

日時：2022・11・23（祝）

1部 13：00～14：00

2部 14：30～15：30

（※事前予約制、各部限定10組）

親子1組  
1,500円

（※お子様だけの参加は、  
ご遠慮頂いております。）

子どもは遊んで育つ

キッズピラティスで発達を促してあげよう

- ✓ チャレンジ精神がポジティブな心を作る
- ✓ できるを増やし自己肯定感の向上
- ✓ からだ遊びによる親子の信頼関係の深まり
- ✓ スキンシップから身体感覚を養う
- ✓ 集団でゲーム（遊び）の中で  
コミュニケーション能力の成長
- ✓ 感情や意志の表現力



場所：KOKAGE BUILDING 1階  
こかげ広場（呉郵便局横）  
呉市西中央二丁目1番6号

駐車場：駐車場がありませんので、  
近隣の駐車場をご利用ください。

【お問合せ】

講師（喜多）：☎090-7347-1469

✉nene.gaku6275@gmail.com



呉駅