

筋力アップ！免疫カアップ！ エアロビクス教室

ストレッチ
エアロビクス
筋力トレーニング
楽しい会話



エアロビクスは楽しく踊りながら脂肪を燃やせる運動です。
また、心肺機能が高まり持久力も上がります。
筋力トレーニング、ストレッチも組み込まれたバランスの良い運動です。

10月23日(月)…東蒲小学校

11月20日(月)…東蒲小学校

12月25日(月)…東蒲小学校

★午後7時30分～8時30分

受付開始…午後7時15分

参加費…800円

初回参加費…600円

会員参加費…600円

講師：日本こどもフィットネス協会
中田 留美子 先生

- ★持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲物・ヨガマット(バスタオル)
- ★運動しやすい服装でご参加下さい。
- ★直接会場にお越しください。

★場所：東蒲小学校体育館(東蒲田 1-19-25)

※東門からお入り下さい。

- ・京急本線京急蒲田駅下車…東口より徒歩約10分
- ・京急本線梅屋敷駅下車…東口より徒歩約8分
- ・JR・東急蒲田駅下車…東口より徒歩約20分

梅屋敷

東蒲小
文

主催：NPO 法人スマイルかまた

～スポーツ&カルチャークラブ～

問合せ…info@smile-kamata.com

090-1817-7399 (渡邊)

後援：(一社)おおたスポーツコミッション

※総合型地域スポーツクラブ保険に加入しています。



ホームページ



Facebook



Line

「当クラブは、大田区が支援する総合型地域スポーツクラブに登録しています。」

カ…関節を動かし
キ…(身体の)機能を改善
ラ…(身体を)楽に

呼吸力・呼吸筋を鍛えませんか。 姿勢改善・集中力アップ・疲労低下

KaQiLa～カキラ～

関節を意図的に動かすことによって骨格を整え、身体の機能を改善し、身体を楽にします。

頭痛、肩こり、腰痛、股関節痛、冷え性などの改善につながります。

★運動不足の方★カラダが硬い方★姿勢を改善したい方

★運動パフォーマンスをアップしたい方、などにオススメです！

※骨盤底筋を鍛えると尿漏れ防止になります。

参加費:700円
初回参加費:500円
会員参加費:500円

持ち物:汗拭きタオル・飲物 ※運動しやすい服装でご参加下さい。

日にち	時間	場所	指導者	
10月2日(月)	午前10時～11時	矢口区民センター	由美子先生	
10月2日(月)	午後7時半～8時半	北蒲広場 多目的室	HARUMI先生	ヨガマット持参
10月13日(金)	午後7時半～8時半	羽田小学校	凜先生	ヨガマット持参
10月16日(月)	午前10時～11時	矢口区民センター	由美子先生	
10月16日(月)	午後7時半～8時半	ふれあいはずぬま	凜先生	
10月25日(水)	午前10時～11時	ふれあいはずぬま	凜先生	
10月27日(金)	午前11時～12時	環八蒲田住宅公園パナソニック	凜先生	
10月27日(金)	午後7時半～8時半	羽田小学校	凜先生	ヨガマット持参
11月6日(月)	午前10時～11時	矢口区民センター	由美子先生	
11月6日(月)	午後7時半～8時半	東蒲小学校体育館	HARUMI先生	ヨガマット持参
11月10日(金)	午後7時半～8時半	羽田小学校	凜先生	ヨガマット持参
11月13日(月)	午前10時～11時	矢口区民センター	由美子先生	
11月13日(月)	午後7時半～8時半	ふれあいはずぬま	凜先生	
11月22日(水)	午前10時～11時	ふれあいはずぬま	凜先生	
11月24日(金)	午前11時～12時	環八蒲田住宅公園パナソニック	凜先生	
11月24日(金)	午後7時半～8時半	羽田小学校	凜先生	ヨガマット持参
12月4日(月)	午前10時～11時	矢口区民センター	由美子先生	
12月4日(月)	午後7時半～8時半	東蒲小学校体育館	HARUMI先生	ヨガマット持参
12月11日(月)	午後7時半～8時半	ふれあいはずぬま	凜先生	
12月18日(月)	午前10時～11時	矢口区民センター	由美子先生	
12月22日(金)	午前11時～12時	環八蒲田住宅公園パナソニック	凜先生	
12月27日(水)	午前10時～11時	ふれあいはずぬま	凜先生	

NPO 法人スマイルかまた

～スポーツ&カルチャークラブ～

問合せ…info@smile-kamata.com

090-1817-7399(渡邊)

※総合型地域スポーツクラブ保険に加入しています。



ホームページ



Facebook



Line