

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24日(月)…東蒲小学校

11月21日(月)…北蒲広場

12月26日(月)…東蒲小学校

★午後7時30分～8時30分

受付開始時間…午後7時15分

参加費…800円(初回600円)

会員参加費…600円

講師：子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。

★電話・メール・Lineにてお申込み下さい。

★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

★場所：北蒲広場1階多目的室(蒲田2-10-1)

・京急本線梅屋敷駅下車…西口より徒歩約5分

・京急本線京急蒲田駅下車…西口より徒歩約10分

・JR・東急蒲田駅下車…東口より徒歩約15分

・蒲田駅東口又は大森東口より京急バス蒲田1丁目下車…徒歩約5分

・セブンイレブン蒲田2丁目東邦医大通り店右側を直進する



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