

# 筋力アップ！免疫力アップ！ 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25日(月)

11月22日(月)

12月20日(月)

★午後7時30分～8時30分  
受付開始時間…午後7時15分

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。

参加費…800円  
初回参加費…600円  
会員参加費…600円

★場所：東蒲小学校体育館(東蒲田1-19-25)

- ・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

※東門からお入り下さい。

・裏面の同意書をご確認・ご記入いただき  
お持ち下さい。



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](mailto:info@smile-kamata.com)

090-1817-7399 (渡邊)

後援：(公財)大田区スポーツ協会

(一社)おおたスポーツコミッション



ホームページ



Facebook



Line