

日本文化を楽しみませんか！
筋力もアップ！免疫力もアップ！

講師は現役の
舞台俳優さんです

殺陣(たて)エクササイズ

殺陣とは演劇・映画で、斬り合いや捕り物の場面の立ち回りの演技。また、その演技を振り付けることです。
その所作にエクササイズ効果があります。



2021年10月19日(火)

11月16日(火)

12月21日(火)

午前10時～11時30分

※受付開始…午前9時45分

★参加費：1000円(初回は800円)

★会員参加費：800円

講師：水野大先生(左)

★場所：ふれあいはすぬま2階集会室
(西蒲田3-19-1)

- ・東急池上線蓮沼駅下車…徒歩約6分
- ・東急池上線池上駅下車…徒歩約8分
- ・JR・東急蒲田駅下車…西口より徒歩20分

★持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲物

★運動しやすい服装でご参加下さい。



・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

090-3335-1447(佐藤)

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