

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。

7月25日(月)…東蒲小学校
8月15日(月)…東蒲小学校
9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



東門

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)



ホームページ



Facebook



Line