

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。



2022年10月18日(火)

11月15日(火)

12月20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

★初回参加費：800円

★会員参加費：800円



講師：水野大先生(左)

★どなたでもご参加いただけます。

★場所：ふれあいはすぬま(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：汗拭きタオル・飲物

★運動しやすい服装・靴でご参加下さい。

★電話・メール・Lineでお申込み下さい。



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：(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