

子ども向け姿勢矯正体操

# 姿育体操

気になりませんか。

- ・お子さんの姿勢
- ・お子さんの体力
- ・お子さんの運動能力

日にち：10月21日(金)

11月25日(金)

12月23日(金)

時間：午後4時30分～5時30分

受付…午後4時15分

参加費：500円

対象：小学生以上

定員：15名

※事前申込みをお願いします。

※親子での参加可能です。



講師：佐藤 由美子 先生

THD、Japan～日本総合健康指導協会～  
姿育体操公式エグザミネーター

JKFA 公認キッドビクスインストラクター  
日本女子体育大学卒業後、私立幼稚園体育教諭を経て

親子フィットネスインストラクター、カキラリスト、  
姿育体操インストラクターの資格を取得。

誰にでも、楽しくできるカラダづくりを日々探求中！

## 姿育体操ってなーに？

- ・解剖学的に緻密に構成された楽しい体操です。
- ・オリジナル曲に合わせて動くことで姿勢を改善します。
- ・集中力、運動パフォーマンスをアップします。
- ・肩こりを改善します。
- ・目の疲れを軽減します。
- ・自分の姿勢、人間の骨格についても学べます。
- ・大人も一緒に楽しめます。

詳しくはホームページ →

<http://shiiku-taisou.com/>

★場所：ふれあいはすぬま 2階 第5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。



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)

090-3335-1447 (佐藤)

※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