

「貯筋運動教室」参加者募集

貯筋運動とは…加齢とともに衰える筋肉を強化するための簡単な体操です。
健康運動指導士が、正しい運動方法を指導します。

10月 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

11月 4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)

12月 2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)

受付開始：午前9時45分
時 間：午前10時～11時

◎持ち物…汗ふきタオル・飲物

★運動しやすい服装・靴でご参加下さい。

★定員…各回20名

★対象者…どなたでもご参加いただけます。

★参加費…1回500円 ※単発での参加も可能です。

※定員を超えた場合は、事前申し込みされた方を優先させていただきます。

※毎週参加予定の新規参加者には「貯筋通帳」を差し上げます。

★申込方法…メール・FAX・Line・電話にてお申込み下さい。

※参加できない場合のみご連絡致します。

★開催場所：北蒲広場（蒲田 2-10-1）

- ・京急本線梅屋敷駅下車…西口より徒歩約5分
- ・京急本線京急蒲田駅下車…西口より徒歩約10分
- ・JR・東急蒲田駅下車…東口より徒歩約15分
- ・蒲田駅東口又は大森東口より京急バス蒲田1丁目下車…徒歩約5分
- ・セブンイレブン蒲田2丁目東邦医大通り店右側を直進する



★講師：塩見詔子先生 健康運動指導士

京都市出身・成安女子高校 インターハイ（女子バレーボール）全国準優勝 京都府代表 国体ベスト8

奈良佐保女学院短期大学在学時には硬式空手道（成人女子の部）全国準優勝

合気道二段・空手道初段を所得。千葉真一主宰ジャパンアクションクラブに合格し研鑽を積む。

スキー、乗馬、スキューバダイビング、ジャズ、バレエ、タップ、殺陣 等習得。

TV時代劇「水戸黄門」ではスタント等を担当した。

キグレnew サーカス公演ではゲスト出演しながら女性アーティスト部のダンス講師を担当。

相川圭子総合ヨガ健康協会ヨガダンス講師を経て、近年は生活や、地域の中での役立つ動きを幅広く指導。

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

090-1817-7399 (渡邊)

※総合型地域スポーツクラブ保険に加入しています。



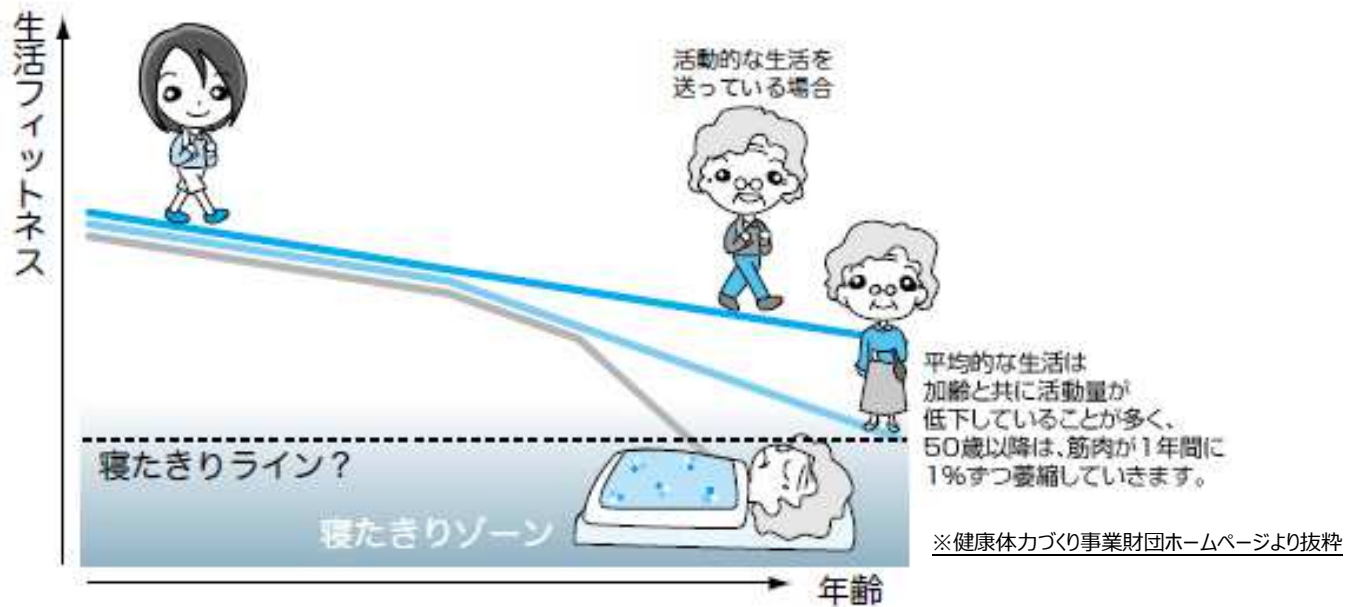
ホームページ



Facebook



Line



FAX用 申込書

送付先 03-3736-7941

項目 (フリガナ)	
氏名	
年齢	
住所	
連絡先 (電話番号又はメールアドレス)	
<u>連絡事項</u>	

※個人情報保護法の定めに従い、個人情報については適正に保護および管理を行います。
ご本人の同意がない限りは第三者に提供いたしません。