

スマイルかまた



ホームページ <http://smile-kamata.com>
 問い合わせ info@smile-kamata.com
 おーちゃんネット <http://www.kyoudou.city.ota.tokyo.jp>
 Facebook <https://www.facebook.com/smilekamata>

スマイルかまた 入会ご案内
 年会費 中学生以下 1,000円
 一般 2,000円
 65歳以上 1,500円
 参加費
 種目により参加費がかかります
 直接会場にお支払ください

2022年 9月 活動予定

会員募集中です。
 各教室の受付担当者におたずねください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 卓球 多摩川小 19時～	2 貯筋運動 北蒲広場 10時～11時 キッズ剣士 ふれあいはずぬま 16時30分～17時30分 キンボールスポーツ 羽田中 19時～	3
4	5	6	7	8 卓球 多摩川小 19時～	9 貯筋運動 北蒲広場 10時～11時 カキラ 羽小 ランチルーム 19時30分～	10
11 ウクレレ教室 矢口区民センター 14時～15時30分	12 カキラ ふれあいはずぬま 19時30分～20時30分	13 ポッチャ 大田区総合体育館 19時～21時	14	15 卓球 多摩川小 19時～	16 ミニ体力測定・健康相談 カキラ&貯筋運動体験会 北蒲広場 13時～16時30分 キンボールスポーツ 羽田中 19時～	17
18 スポーツDEスマイル 13時～15時30分 東蒲小	19 カキラ 矢口区民センター 10時～11時	20 殺陣エクササイズ ふれあいはずぬま 10時～11時30分	21	22 ウクレレ教室 矢口区民センター 10時～11時30分 卓球 多摩川小 19時～	23 カキラ 羽小 ランチルーム 19時30分～	24
25	26 ママとベビーのダンスクラス 北蒲広場 10時～11時 エアロピクス 東蒲小 19時30分～20時30分	27 ポールウォーキング 西蒲田たけのこ児童公園 10時～11時30分 家族で楽しめるお茶会 ふれあいはずぬま和室 19時～ ポッチャ 大田区総合体育館 19時～21時	28 カキラ ふれあいはずぬま 10時～11時	29 卓球 多摩川小 19時～	30 貯筋運動 北蒲広場 10時～11時 姿勢体操 ふれあいはずぬま 16時30分～17時30分	

持ち物 ※運動しやすい服装でご参加ください。

共通	飲物・汗拭きタオル・室内用運動靴
カキラ・エアロピクス	ヨガマットまたはバスタオル
キンボールスポーツ	ひざ当てサポーター

参加費 ※会員の方は会員証をご提示ください

参加費	会員	ビジター
カキラ	500円	700円
エアロピクス	600円	800円
卓球	300円	500円
キンボールスポーツ	教室	300円
	開放	200円
殺陣(たて)エクササイズ	800円	1000円
お茶会	500円	700円
ママとベビーのダンス	600円	600円
ポールウォーキング	ボール持参	300円
	ボールなし	500円
ポッチャ	200円	200円
バドミントン	教室	300円
	開放	100円
ウクレレ	体験	500円
	教室	1000円
貯筋運動	1回 500円	

教室ご参加の際の注意事項!

- ①教室再開前後は**マスクの着用・手指の消毒**をお願いします。
- ②毎回(非接触型体温計にて)検温させていただきます。
- ③密接を避けるため**適切な距離(概ね2メートル)**の確保・**ハイタッチやボディコンタクト**は避けましょう。
- ④自分の使う**タオル・水分・運動器具**などは持参し共用しないようにしましょう。
- ⑤密接にならない距離感と不用な会話、大声での会話は慎むようにお願いします。
- ⑥更衣室や待合スペースが密接状態を避け速やかに退出を

※天候により中止になることがあります。
 ホームページなどで確認をお願いします。



東京都内の中で大田区は最多の銭湯があります。
 お好みの銭湯を探してみませんか。
 大田区浴場連合会ホームページ ota1008.com

