



NPO 法人スマイルかまた

～スポーツ&カルチャークラブ～



設立:平成 27 年 2 月 28 日 会員数:100 名 年会費:2,000 円(各教室ごとに参加費がかかります)
問合せ:info@smile-kamata.com ホームページ:http://smile-kamata.com

初心者向け卓球教室

お気軽にご参加ください。初めての方にはラケットをお貸しいたします。

ろっ骨エクササイズ KaQiLa

カキラ (姿勢美容エクササイズ)

“ろっ骨”を効果的に動かす事により、背骨の関節をほぐし、負担を軽減した上で筋肉を緩め、強化させる事で、人間が本来持つ身体的機能を改善・取り戻す事を目的としています。



パドルテニス

気軽に始められ、子供から大人まで楽しめます。体力作りにも最適です。初めての方にはラケットをお貸しいたします。

ポールウォーキング

2本の専用ポールを使うことにより、短時間で安全に運動効果が得られる効率の良いウォーキングです。ポールはお貸しいたします。



エアロビクス

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。

殺陣(たて)エクササイズ

テレビでも話題!! 刀(かたな)を使ったエクササイズです。現役舞台俳優が指導します。



ママとベビーのダンスクラス

親子で楽しみませんか。ママの運動不足も解消できます。

ボッチャ

パラリンピック正式種目、子どもからお年寄りまで楽しめます。



家族で楽しめるお茶会

気軽にお茶を楽しみましょう。

キンボールスポーツ

4名1組の3チームがコートに入り、直径122cm・重さ約1kgのボールをヒット・レシーブして行うゲームです。

ボールには滞空時間があり、ヒットの仕方によってドロップやカーブなどの高度なテクニックが使えます。

