

平成 31 年度

優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ

KaQiLa～カキラ～教室

KaQiLa～カキラ～は肩こり、腰痛、関節炎、冷え性、むくみなどに効果があります。肋骨を効果的に動かすことにより、全身の関節をほぐしたり、筋肉を緩めたり強化させることで、人間本来が持つ身体機能を取り戻すことを目的としています。

【日 時】 第 2 ・ 4 土曜日 10:00～11:00
(6～9月は13:30～14:30)

1クール6回

- ① 4月13・27日 5月11・25日 6月8・22日
- ② 7月13・27日 8月10・24日 9月14・28日
- ③ 10月12・26日 11月9・30日 12月7・21日
- ④ 1月11・25日 2月8・22日 3月14・28日

※募集については大田区報(①2/21号②5/21号③8/21号④11/21号)に掲載します。

【会 場】 六郷地域力推進センター 2階 多目的室
(仲六郷 2-44-11)

【対 象】 概ね40歳以上の男女

【定 員】 25名【抽選】

【参加費】 1回500円

【持ち物】 汗ふきタオル・飲み物

※運動しやすい服装でご参加ください。



筋肉を使わず、骨と関節に意識を向けて
身体を動かします。筋肉に大きな負担が
かからず、女性・子ども・お年寄りの方でも
楽に行えます

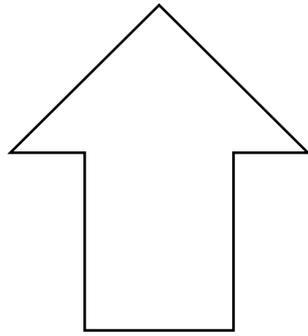
問合せ先

公益財団法人 大田区体育協会

大田区大森北 4-16-5 大田区子ども家庭支援センター大森内

TEL: 03-5471-8787 FAX: 03-5471-8789

※申込書は裏面(FAX か電話で申込)



FAX 5471-8789

(公財)大田区体育協会あて

「KaQiLa～カキラ～教室」 申込書

六郷会場

住所			
フリガナ			
氏名		年齢	性別 男・女
電話			