

令和3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

1クール6回

① 4月10・24日 5月8・22日 6月12・26日

② 7月10・24日 8月14・28日 9月11・25日

③ 10月9・23日 11月13・27日 12月11・25日

④ 1月8・22日 2月12・26日 3月12・26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)

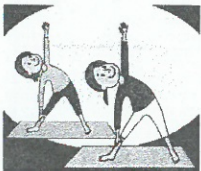
【対象】 概ね40歳以上の男女

【定員】 30名【抽選】

【参加費】 各クール3,000円(初回に一括払い)

【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

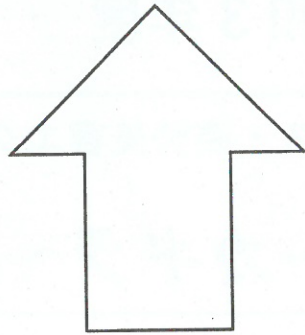
問合せ先

公益財団法人 大田区スポーツ協会

大田区大森本町2-2-5 大森スポーツセンター内

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

※申込書は裏面(FAX か電話で申し込み)



F A X 5471-8789

(公財) 大田区スポーツ協会あて

「KaQiLa～カキラ～教室」 申込書

六郷地域力推進センター会場

住所			
フリガナ			
氏名		年齢	性別 男 ・ 女
電話			