

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 水曜日 10:00～11:00

1クール6回

① 4月14・28日 5月12・26日 6月9・23日

② 10月13・27日 11月10・24日 12月8・22日

③ 1月12・26日 2月9・23日 3月9・23日

※7～9月はオリンピックブラジルチームがキャンプで施設を使用するため
休校となりますのでご注意ください。

【募 集】 大田区報(①2/21号、②8/21号、③11/21号)に掲載します。

【会 場】 大森スポーツセンター 地下2階 健康体育室C室

(大田区大森本町 2-2-5)

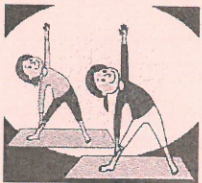
【対 象】 概ね40歳以上の男女

【定 員】 25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。

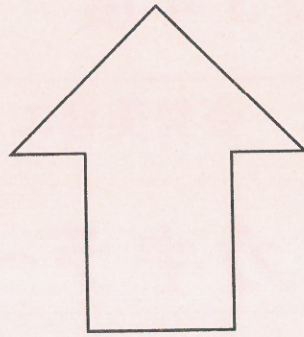
問合せ先

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

T E L 03-5471-8787 F A X 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

大森スポーツセンター会場

住所			
フリガナ			
氏名		年齢	性別 男 ・ 女
電話			