

免疫力を高めませんか。  
呼吸力を鍛えませんか。

カ…関節を動かし  
キ…(身体の)機能を改善  
ラ…(身体を)楽に

# KaQiLa～カキラ～

関節を意図的に動かすことによって骨格を整え、  
身体の機能を改善し、身体を楽にします。  
頭痛、肩こり、腰痛、股関節痛、  
冷え性などの改善につながります。

- ☆運動不足の方
- ☆カラダが硬い方
- ☆姿勢を改善したい方
- ☆運動パフォーマンスをアップしたい方  
などにオススメです！
- ※骨盤底筋を鍛えると尿漏れ防止になります。



- ・10月4日(月)
- ・11月1日(月)
- ・12月6日(月)

★午後7時30分～8時30分

※コロナ感染状況により時間変更あり

参加費:700円(初回500円)

会員参加費:500円

持ち物・汗拭きタオル・飲物  
ヨガマット(バスタオル)

★運動しやすい服装でご参加下さい。

★場所:北蒲広場 1階多目的室(蒲田2-10-1)

- ・京急本線梅屋敷駅下車…西口より徒歩約5分
- ・京急本線京急蒲田駅下車…西口より徒歩約10分
- ・JR・東急蒲田駅下車…東口より徒歩約15分
- ・蒲田駅東口又は大森東口より京急バス蒲田1丁目下車…徒歩約5分
- ・セブンイレブン蒲田2丁目東邦医大通り店右側を直進する

講師:HARUMI先生

- ・THD, Japan/日本総合健康指導協会公認  
認定カキラリスト
- ・介護予防・認知症予防かきら認定指導者
- ・かきら昭和体操指導者
- ・KaQiLa The ST00L指導者



裏面の同意書をご確認  
ご記入いただきお持ち下さい。

主催:NPO法人スマイルかまた

～スポーツ&カルチャークラブ～



問合せ…info@smile-kamata.com

090-1817-7399(渡邊)

後援:(公財)大田区スポーツ協会

(一社)おおたスポーツコミッション



ホームページ



Facebook



Line