

# 健康作りを楽しみませんか！ 姿勢美容エクササイズ

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！



1月10日・24日(金)  
午後7時30分～8時30分

参加費:700円(初回は500円)  
会員参加費:500円

講師:凜先生

◎HTD. Japan/日本総合健康協会認定カキラリスト  
◎KaQiLa サーロスオフィシャルトレーナー

★場所:羽田小学校ランチルーム(羽田3-3-14)

南門よりお入りください  
・京急羽田空港線 穴守稲荷駅下車…徒歩約10分

★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。



NPO 法人スマイルかまた～スポーツ&カルチャークラブ～



ホームページ…<http://smile-kamata.com>

問合せ…[info@smile-kamata.com](mailto:info@smile-kamata.com)

