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。

・7月4日(月)
・8月1日(月)
・9月5日(月)
午後7時30分～8時30分

参　加　費:700円
初回参加費:500円
会員参加費:500円

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 STOOL 指導者

★対象:どなたでもご参加いただけます。
★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

★電話･メール･Lineにてお申込みください。
★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。

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(渡邉)
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