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～

10 月 14 日（金）
11 月 4 日・11 日・25 日（金）
午後 7 時 30 分～8 時 30 分

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。

参　加　費：700 円
初回参加費：500 円
会員参加費：500 円

講師：凛先生
◎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

★どなたでもご参加いただけます。
★場所：羽田小学校　ランチルーム（羽田 3-3-14）
・京急羽田空港線　穴守稲荷駅下車…徒歩約 10 分
午後 7 時 30 分までに正門（南側）前にお集まり下さい。
★持ち物：汗拭きタオル・飲物
★運動しやすい服装でご参加下さい。
★メール・メッセンジャー・Lineでお申込み下さい。

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
後援：（一社）おおたスポーツコミッション

※総合型地域スポーツクラブ保険に加入しています。

ホームページ　Facebook　Line