

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3日(月)

・11月7日(月)

・12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 ST00L 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 (渡邊)

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