

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～

- 4月4日・18日(月)
- 5月9日・23日(月)
- 6月6日・13日(月)

午前10時～11時  
※受付開始…9時40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:佐藤由美子先生

THD,Japan/日本総合健康指導協会公認 認定カキラリスト  
THD,Japan/日本健康指導協会 姿育体操公式インストラクター  
介護予防・認知症予防かきら認定指導者  
KaQiLaサーロス オフィシャルトレーナー

★場所:矢口区民センター(矢口2-21-14)

・東急多摩川線 武蔵新田駅下車…徒歩約10分

★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。

★対象者:どなたでもご参加いただけます。

★申込方法:電話・メール・Line



時間変更の可能性がります。

初めてご参加される方は事前に確認をお願い致します。

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

090-5409-3086 (濱園)

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