

免疫力を高めませんか。

KaQiLa～カキラ～

カ…関節を動かし
キ…(身体の)機能を改善
ラ…(身体を)楽に

・10月17日(月)

・11月14日(月)

・12月12日(月)

午後7時30分～8時30分

・10月26日(水)

・11月30日(水)

・12月28日(水)

午前10時～11時



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。

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

参加費:700円

初回参加費:500円

会員参加費:500円

★どなたでもご参加いただけます。

★場所:ふれあいはすぬま(西蒲田 3-19-1)

・東急池上線蓮沼駅下車…徒歩約6分

・東急池上線池上駅下車…徒歩約8分

・JR・東急蒲田駅下車…西口より徒歩20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。

★電話・メール・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

090-3335-1447 (佐藤)

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