

令和 8 年度

優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ

KaQiLa～カキラ～教室

KaQiLa～カキラ～は肩こり、腰痛、関節炎、冷え性、むくみなどに効果があります。イスに座りながら、全身の関節をほぐしたり、筋肉を緩めたり強化させることで、人間本来が持つ身体機能を取り戻すことを目的としています。

スポーツ協会ホームページからもお申し込みいただけます。

◆お申し込みは、おひとりにつき 1 クラスで、六郷・大森会場のいずれかをお選びください。(下記の内容は大森会場です)

【日 時】 第 2 ・ 4 水曜日 1クール6回

◆A/9:20～10:20 と B/10:40～11:40 の 2 クラス ※受付は各クラス 10 分前

- ① 4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日
- ② 7月8・22日、8月12・26日、9月9・23日
- ③ 10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日
- ④ 1月13・27日、2月10・24日、3月10・24日

傷害保険は運営団体のスマイルかまたで加入しています。

【会 場】 大森スポーツセンター 地下2階 健康体育室C室 (大森本町2-2-5)

【対 象】 概ね40歳以上の男女

【定 員】 32名【抽選】※申込時にA・Bいずれかのクラスを選択

【参加費】 各クール3,000円(初回に一括払い)欠席でも原則、返金はありません。

【持ち物】 汗ふきタオル・飲み物など ※運動しやすい服装でご参加ください。



筋肉を使わず、骨と関節に意識を向けて身体を動かします。筋肉に大きな負担がかからず、女性・子ども・お年寄りの方でも楽に行えます。

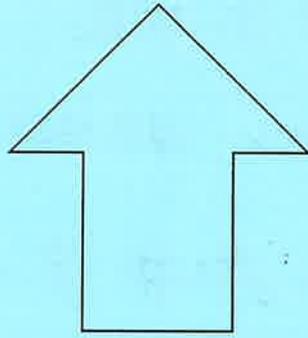
【問合せ先】

公益財団法人 大田区スポーツ協会

大田区西蒲田3-19-4 西蒲田三丁目複合施設

TEL:03-5748-5400 FAX:03-6410-6955

※申込書は裏面(FAXか☎で申し込み)



F A X 6410-6955

(公財) 大田区スポーツ協会あて

「KaQiLa～カキラ～教室」申込書

お申し込みは、おひとりにつき1クラスで、六郷・大森会場の
いずれかをお選びください。

住	[REDACTED]		
フリガナ			
氏名		年齢	性別 男 ・ 女
連絡先			
希望クラス	A /9:20-10:20 B /10:40-11:40		

大森スポーツセンター 会場