

# 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。スポーツ協会のホームページからもお申し込みができます。

**◆お申し込みは、おひとりさまにつき 1 クラスで、六郷・大森会場のいずれかをお選びください。(下記の内容は六郷会場です)**

【日 時】 原則 第 2 ・ 4 土曜日 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 分前から

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| ① 4月11・18日、5月9・23日、6月13・27日     | 募集期間:2/15～3/13  |
| ② 7月11・25日、8月8・22日、9月12・26日     | 募集期間:5/15～6/5   |
| ③ 10月10・24日、11月14・28日、12月12・26日 | 募集期間:8/15～9/4   |
| ④ 1月9・23日、2月13・27日、3月13・27日     | 募集期間:11/15～12/4 |

※募集については、各クールごとになります。詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください。

また、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】 六郷地域力推進センター 2階 多目的室 (仲六郷 2-44-11)

【対 象】 概ね 40 歳以上の男女

【定 員】 40 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

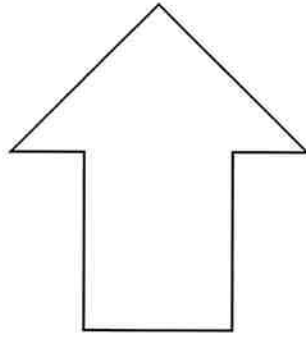
【問合せ先】

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 か電話で申し込み)



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。

住所	〒		
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		

六郷地域力推進センター会場