

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

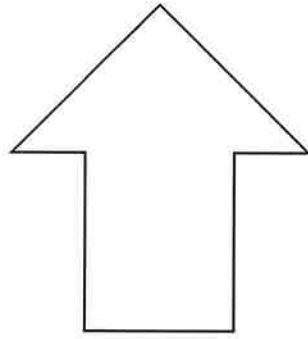


筋肉を使わず、骨と関節に意識を向けて身体を動かします。筋肉に大きな負担がかからず、女性・子ども・お年寄りの方でも楽に行えます。

【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		

大森スポーツセンター 会場