

カキラ

* 2月 * 日曜日開催

~KaQiLa~

ろっ骨を中心とした関節により身体の機能を高める
全く新しいエクササイズです。 担当:中山

事前申込みクラス

申込は1/15(水)から受付
2日分まとめてでも、
1回のみでも大丈夫です!



日程	2月2日・9日(日)
時間	11:00~12:00(60分)
場所	会議室1・2
定員	20名 (事前申し込み制)
料金	1回 300円(教室当日に頂きます) ※教室前または終了後 60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。
受付	1/15(水)より受付窓口にて(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	運動のできる服装でご参加ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。