

「敬老の日イベント」

# イスKaQiLa アンド ～カキラ～ KaQiLa

イスとマットを使用して行います！

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



どなたでもできて、**ゆっくり**、**やさしく**、**がんばらない**、  
たった1回の参加でも何らかの効果を体感できます。

日時	9月10日(日)
時間	11:00～12:00(60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	25名(定員にない次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の 施設のご利用の場合は別途入館料がかかります。
受付	8/8(火)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	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。