



# KAZE & kaQILA

カゼPrep

カキラ

**クリスマス限定レッスン！！いつもより長い75分間★**

カゼ&カキラ両方のレッスンが受けられます♪  
難しい動きはいっさいありません。腰痛の改善、  
姿勢の改善、呼吸法など75分で何らかの効果が  
得られます。身体のリセットにオススメです！



担当:中山

|    |  |
|----|--|
| 日時 | 12月16日(日)  |
| 時間 | 11:00~12:15(75分)   |
| 場所 | 2階 会議室2・3  |
| 定員 | 20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<br>施設ご利用の場合は別途入館料が必要です。                    |
| 受付 | 12/4(火)より受付にて名簿にお名前をご記入<br>ください。参加料は当日お支払いください。                  |
| 備考 | 他の方の代理手続きはご遠慮ください。<br>運動のできる服装をご用意ください。<br>飲み物・タオルを用意ください。くつは不要。 |