



朝

KaQiLa

2日間限定

11:00~

日曜日の午前中の
クラスです♪

カキラ



申込みは11/1(金)から2日分まとめて
でも、1回のみでも大丈夫です!!!

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	11月10・24日(日)
時間	11:00~12:00(60分)
場所	2階 会議室2
定員	15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必要です。
受付	11/1(金)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。