



KaQila

2日間限定

14:30~

カキラ



今回初めて午後の時間に行ないます♪

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22・29日(金)
時間	14:30~15:30(60分)
場所	2階 会議室3・2
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。