

講座: 肋骨エクササイズKaQiLa (カキラ) 募集 各30名 定員

時間: 14:15-15:15
場所: 格技室B

開講日程 (金)

受講料: 3,000円

(1期/5回)
年間3期 15回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

★ 講座のポイント ★

Ka (カ) 関節・Qi (キ) 機能改善・La (ラ) 楽になる!
ゆっくり深呼吸をするだけで
カラダの歪みが整って肩コリ・腹痛も楽になります。

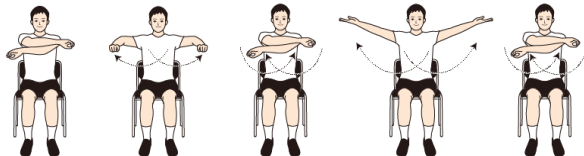
こんにちは! Makikoです。
KaQiLa~カキラ~は頑張らないのにカラダが楽になる
有酸素運動。**呼吸がしやすくなり血行も良くなって**
内側からふわっと軽くなります。
スツール (小さな椅子) に座って行うのでしんどい
運動が苦手な方・体のかたい方もぜひ
ご参加お待ちしております。

姿勢が気になる方にもオススメです



日本総合健康指導協会認定
カキラリスト

講師 : 杉谷 真紀子



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ