

## 講座: 肋骨エクササイズKaQiLa (カキラ) 募集 定員 30名

時間: 14:15-15:15  
場所: 格技室B

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。

### ★講座のポイント★

### 開講日程 (金)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30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

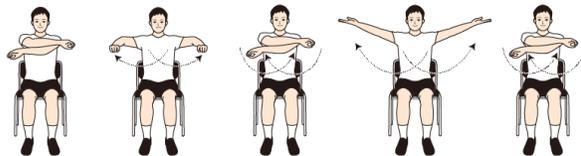
こんにちは! Makikoです。  
KaQiLa~カキラ~は頑張らないのにカラダが楽になる  
有酸素運動。呼吸がしやすくなり血行も良くなって  
内側からふわっと軽くなります。  
スツール(小さな椅子)に座って行うのでしんどい  
運動が苦手な方・体のかたい方もぜひ  
ご参加お待ちしております。

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