

# NHK大阪でも紹介!!

関節を動かし、機能改善が  
出来て楽になる!!

～奇跡の骨格エクササイズ～  
カキラ

# KaQiLa

身体のあらゆる不調は背骨・関節の歪みと  
大きく関係しています。

深い呼吸を意識的に行いながら、

全身の関節を動かすことで、不調の原因

『からだの歪み』を整えていく、

誰でも簡単にできる頑張らない体操です。

ドラマティックな音楽にあわせて、楽しく

からだスッキリ! 体験しませんか?

特別企画!!

2018.  
予約制 5.25 (金)

時間 14:00～15:15

場所 WellBe Club  
多目的ホール

講師

THD,Japan  
日本総合健康指導協会  
小田原 忍

THD,Japan  
~日本総合健康指導協会~公認  
カキラ認定指導者  
元資生堂ビューティークリエーター

自身のひざのケガから、KaQiLa  
~カキラ~に出会い長年の痛みから  
解放された経験から、認定指導  
者の資格を取得。  
ダイナミックな動きで、誰もが楽し  
めるレッスンを日々研究しています。  
ご参加お待ちしております!!

カキラの5つの効果

1. 筋肉の動きがよくなり**疲れにくい**身体に
2. 代謝が高まり**脂肪燃焼**を促進
3. **ポディーライン**が整う
4. 血行やリンパの流れを促して  
**冷え防止**
5. **身体が柔軟**になりパフォーマンス力が高まる

【お問い合わせ】 WellBe Club ☎ 0995-65-2020

〒899-5421 鹿児島県始良市東餅田1181