



子宝の神様  
香取神社で  
安産を祈願

**関節**  
かんせつ

# マタニティ KaQiLa

～はび★とも～

**機能改善**  
きのうかいぜん

**らくになる**

## マタニティカキラしませんか？

日 時: 月 日( ) 開始  
月 日( ) 開始  
月 日( ) 開始

場 所: 香取神社社務所  
(越谷市大沢 3-13-38)

定 員: 15名 (女性のみ)

参加費: 1,000円 (約70分間)

持ち物: ヨガマット又はバスタオル等  
汗ふきタオル、飲み物  
動きやすい服装 (更衣室有)

講 師: 間宮友美 (マミーゴ)

お問い合わせ: 後藤 明子 (ごっちゃん。)

akiko051011@gmail.com

090-3815-9916

ブログ: カキラリストごっちゃん



THD, Japan ~ 日本総合健康指導協会 ~ 公認

認定カキラリスト

スポーツクラブ、カルチャー、ホットスタジオ  
サークル等で活動

はいはい前の赤ちゃん連れ  
ママカキラしませんか？

深い深呼吸をするように  
ろっ骨を意図に動かすと  
歪んだ背骨が整い  
肩こり・腰痛・股関節痛等改善!!  
ゆっくり・やさしく・痛みを伴わない  
頑張らないエクササイズ!!  
**妊婦さんに最適!!**  
内蔵脂肪を燃やし体重増加も軽減  
浮腫みがとれ、股関節が柔らかくなる  
吸う呼吸がメインの～カキラ～  
陣痛時も～カキラ～呼吸で  
赤ちゃんにもしっかりと酸素が届きます



間宮友美 (マミーゴ)

**カキラ呼吸で  
Baby は安心  
&  
ママは安産♪**

THD, Japan

～日本総合健康指導協会～公認

認定カキラリスト

介護予防かきら認定指導者

スポーツクラブ、ホットスタジオ  
高級老人福祉施設、サークル等で活動

知識 No. 1  
笑いっぱい  
愛情いっぱいのレッスン♪