

# ゆるトレ&ストレッチ

筋力がなくなってきたかな?と感じる方へ、負担にならない程度のトレーニングとストレッチを行います。

- 日程 ① 4月23日(水) 申込締切4月16日必着  
② 5月28日(水) 申込締切5月21日必着  
③ 6月25日(水) 申込締切6月18日必着  
④ 7月23日(水) 申込締切7月16日必着  
⑤ 8月27日(水) 申込締切8月20日必着  
⑥ 9月24日(水) 申込締切9月17日必着
- 時間 11時00分~12時00分
- 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 定員 各15人 ※超えた場合は抽選
- 参加料 無料 ※参加当日に限り、入浴(水着浴含む)無料
- 申込方法 専用申込用紙に必要事項を記載のうえ、直接持参されるか、FAX、メールにてお申込みください。
- 申込先 スパランド裸・楽・良(鹿児島市東俣町1450番地)  
担当 高嶋  
TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088  
Mail [kenkouevent@spa-rarara.com](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)

## ゆるトレ&ストレッチ

申込日 令和 年 月 日

ふりがな		
名前	男 ・ 女	
住所		
電話番号 メールアドレス		
生年月日		
参加希望日 ※希望日に○を記入して ください	4月23日(水)	5月28日(水)
	6月25日(水)	7月23日(水)
	8月27日(水)	9月24日(水)