

いきいき元気づくり教室

- 日 程：① 10月20日（月）申込締切10月10日必着
② 11月17日（月）申込締切11月7日必着
③ 12月22日（月）申込締切12月12日必着
④ 1月26日（月）申込締切1月16日必着
⑤ 2月 9日（月）申込締切1月30日必着
⑥ 3月16日（月）申込締切3月6日必着
- 時 間：10時30分～11時30分
- 場 所：スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 対 象：65歳以上
- 定 員：各15名 ※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
- 講 師：森園 知佳

頭の体操や、ボール・体操棒を使って
椅子に座りながら簡単な全身運動をお
こないます。
体を動かしてココロもカラダも元気に♪



申込方法

専用申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接持参されるか、FAX・メールにてお申込ください。

お問合せ・お申込み
スパランド裸・楽・良

891-1102 鹿児島市東俣町1450

TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088

MAIL kenkouevent@spa-rarara.com