

ゆるトレ&ストレッチ

日程：① 10月22日（水）申込締切10月15日必着
② 11月26日（水）申込締切11月19日必着
③ 12月24日（水）申込締切12月17日必着
④ 1月28日（水）申込締切1月21日必着
⑤ 2月25日（水）申込締切2月18日必着
⑥ 3月25日（水）申込締切3月18日必着

時間：11時00分～12時00分

場所：スパランド裸・楽・良2階スタジオ

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：溜 智美

筋力が落ちて体力がなくなってきたかな？と感じてきた方に、負担にならない程度のトレーニングとストレッチで身体をスッキリさせましょう。



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