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 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
- 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

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	10月22日（水）	11月26日（水）
	12月24日（水）	1月28日（水）
	2月25日（水）	3月25日（水）