

コアパワーヨガ

日程：① 10月16日（木）申込締切10月9日必着
② 11月20日（木）申込締切11月13日必着
③ 12月18日（木）申込締切12月11日必着
④ 1月15日（木）申込締切1月8日必着
⑤ 2月19日（木）申込締切2月12日必着
⑥ 3月19日（木）申込締切3月12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：森田 直子

身体機能の改善を目的とする38ポーズから構成されている、コンディショニングトレーニングです。
肩こり、腰痛、冷え性、その他の身体機能の改善が期待できます。



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