いきいき元気づくり教室

頭の体操や、ボール・体操棒をつかって簡単な全身運動をおこないます。
運動が苦手な方でも気軽にご参加いただけます。
体を動かして、ココロもカラダも元気に♪

1. 日　程　　① ４月２０日（月）申込締切４月１０日必着
　　② ５月２５日（月）申込締切５月１５日必着
　　③ ６月１５日（月）申込締切６月５日必着
　　④ ７月２７日（月）申込締切７月１７日必着
　　⑤ ８月１７日（月）申込締切８月７日必着
　　⑥ ９月２８日（月）申込締切９月１７日必着
2. 時　間　　１０時３０分～１１時３０分
3. 会　場　　スパランド裸・楽・良２階スタジオ
4. 対　象　　６５歳以上
5. 定　員　　各１５名　※最少催行人数８名、定員を超えた場合は抽選
6. 参加料　　各５００円　※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料
7. 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。
8. 申込先　　スパランド裸・楽・良（鹿児島市東俣町 1450 番地）
　　健康づくり講座担当
　　TEL　099-245-7070　FAX　099-245-7088
　　Mail　kenkouevent@spa-rarara.com

いきいき元気づくり教室

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 ※○を記入してください	４月２０日（月）	５月２５日（月）
	６月１５日（月）	７月２７日（月）
	８月１７日（月）	９月２８日（月）