

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 4月22日(水) 申込締切4月12日必着
② 5月27日(水) 申込締切5月17日必着
③ 6月24日(水) 申込締切6月14日必着
④ 7月22日(水) 申込締切7月12日必着
⑤ 8月26日(水) 申込締切8月16日必着
⑥ 9月30日(水) 申込締切9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名 ※最少催行人数8名、定員を超えた場合は抽選
- 参加料 各500円 ※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)
健康づくり講座担当
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	4月22日(水)	5月27日(水)
	6月24日(水)	7月22日(水)
	8月26日(水)	9月30日(水)