

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。

1. 日 程 ① 10月28日（水）申込締切10月18日必着
 ② 11月25日（水）申込締切11月15日必着
 ③ 12月23日（水）申込締切12月13日必着
 ④ 1月27日（水）申込締切1月17日必着
 ⑤ 3月24日（水）申込締切3月14日必着
2. 時 間 11時00分～12時00分
3. 会 場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
4. 定 員 各15名 ※最少催行人数8名、定員を超えた場合は抽選
5. 参加料 各500円 ※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料
6. 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。
7. 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	10月28日（水）	11月25日（水）
	12月23日（水）	1月27日（水）
	3月24日（水）	