

やさしい太極拳

太極拳の動きを取り入れて、有酸素運動、ストレッチ、体幹トレーニングを行います。

1. 日 程 ① 11月30日（月）申込締切11月20日必着
② 3月29日（月）申込締切3月19日必着
2. 時 間 13時30分～14時30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

やさしい太極拳

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	11月30日（月）
※〇を記入してください	3月29日（月）