

ボディメンテナンス

日 程

	実施日	申込締切日
①	5月2日(日)	4月26日
②	6月6日(日)	5月31日
③	7月4日(日)	6月28日
④	8月1日(日)	7月26日
⑤	9月5日(日)	8月30日

※申込締切日は、全て必着です。

時 間 : 12:15~13:15
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 : 各300円 ※参加当日に限り、入浴料無料
講 師 : 溜 智美

ストレッチ、骨盤体操、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に行います。腰痛・膝イタ予防と改善に効果的などなたでも出来るセルフメンテナンスの教室です。

申込方法

名前、住所、電話番号、生年月日、参加希望日を記入のうえ、郵送・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

