

ボディメンテナンス

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うセルフメンテナンスの教室です。

- 日程 ①10月3日(日) 申込締切9月27日必着
②11月7日(日) 申込締切11月1日必着
③12月5日(日) 申込締切11月29日必着
④1月9日(日) 申込締切1月3日必着
⑤2月6日(日) 申込締切1月31日必着
※申込の際は、参加希望日に○をご記入ください。
- 時間 12時15分～13時15分
- 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 定員 各15人(参加申し込みが多い場合は、抽選)
- 参加料 各300円 ※参加当日に限り、温泉入浴無料
- 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)
担当 高嶋・高田
TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088
Mail kenkouevent@spa-rarara.com



ボディメンテナンス

申込日 令和 年 月 日

名前	男・女	
住所		
電話番号		
生年月日		
受講希望日 ※受講希望日に○を記入	10月3日(日)	
	11月7日(日)	
	12月5日(日)	
	1月9日(日)	
	2月6日(日)	