

# コアパワーヨガ

日程：① 4月14日（木）申込締切4月8日必着  
② 5月12日（木）申込締切5月6日必着  
③ 6月16日（木）申込締切6月10日必着  
④ 7月21日（木）申込締切7月15日必着  
⑤ 8月18日（木）申込締切8月12日必着

時間：11時00分～12時00分

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：無料 ※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料

講師：森田 直子

身体機能の改善を目的とする38ポーズから構成されている、コンディショニングトレーニングです。  
肩こり、腰痛、冷え性、その他の身体機能の改善が期待できます。

## 申込方法

専用申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接持参されるか、FAX・メールにてお申込ください。

お問い合わせ・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](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)