

ボディメンテナンス

- 日程：① 10月2日（日）申込締切9月26日必着
② 11月6日（日）申込締切10月31日必着
③ 12月4日（日）申込締切11月28日必着
④ 1月8日（日）申込締切1月2日必着
⑤ 2月5日（日）申込締切1月30日必着
- 時間：12時15分～13時15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：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

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