

ボディメンテナンス

- 日 程 ① 10月 1日 (日) 申込締切9月24日必着
② 10月25日 (水) 申込締切10月18日必着
③ 11月 5日 (日) 申込締切10月29日必着
④ 11月22日 (水) 申込締切11月15日必着
⑤ 12月 3日 (日) 申込締切11月26日必着
⑥ 12月20日 (水) 申込締切12月13日必着
⑦ 1月14日 (日) 申込締切1月7日必着
⑧ 1月24日 (水) 申込締切1月17日必着
⑨ 2月 4日 (日) 申込締切1月28日必着
⑩ 2月28日 (水) 申込締切2月21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の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