

# コアパワーヨガ

肩こり、腰痛、冷え性などの身体機能の改善を目的とする、  
コンディショニングトレーニングです。

1. 日程 ① 10月19日(木) 申込締切10月12日必着  
② 11月16日(木) 申込締切11月9日必着  
③ 12月21日(木) 申込締切12月14日必着  
④ 1月18日(木) 申込締切1月11日必着  
⑤ 2月15日(木) 申込締切2月8日必着
2. 時間 11時00分～12時00分
3. 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
4. 定員 各15人 ※超えた場合は抽選
5. 参加料 無料 ※参加当日に限り、入浴(水着浴含む)無料
6. 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。
7. 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](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)

## コアパワーヨガ

申込日 令和 年 月 日

名前	男・女
住所	
電話番号	
生年月日	
参加希望日 ※〇を記入してください	10月19日(木)
	11月16日(木)
	12月21日(木)
	1月18日(木)
	2月15日(木)