

いきいき元気づくり教室

- 日 程：① 9月11日（月）申込締切9月1日必着
② 10月 2日（月）申込締切9月22日必着
③ 10月23日（月）申込締切10月13日必着
④ 11月 6日（月）申込締切10月27日必着
⑤ 11月20日（月）申込締切11月10日必着
⑥ 12月 4日（月）申込締切11月24日必着

時 間：10時30分～11時30分

場 所：スパランド裸・楽・良2階スタジオ

対 象：65歳以上

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：森園 知佳

頭の体操や、ボール・体操棒をつかって簡単な全身運動をおこないます。運動が苦手な方でも気軽にご参加いただけます。体を動かして、ココロもカラダも元気に♪

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

