

ボディメンテナンス

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うセルフメンテナンスの教室です。

- 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 (月) 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
- 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 定員 各15人 ※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
- 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。
- 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



ボディメンテナンス

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 ※希望日に○を記入し てください | 10月 1日 (日) | 10月25日 (水) |
| | 11月 5日 (日) | 11月22日 (水) |
| | 12月 3日 (日) | 12月20日 (水) |
| | 1月14日 (日) | 1月24日 (水) |
| | 2月 4日 (日) | 2月28日 (水) |