

ゆるトレ&ストレッチ

日 程：① 4月24日（水）申込締切4月17日必着
② 5月22日（水）申込締切5月15日必着
③ 6月26日（水）申込締切6月19日必着
④ 7月24日（水）申込締切7月17日必着
⑤ 8月28日（水）申込締切8月21日必着

時 間：11時00分～12時00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

筋力が落ちて体力がなくなってきたかな？と感じてきた方に、負担にならない程度のトレーニングとストレッチで身体をスッキリさせましょう。



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