

ゆるトレ&ストレッチ

筋力がなくなってきたかな？と感じる方へ、負担にならない
程度のトレーニングとストレッチを行います。

1. 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
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
 TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088
 Mail kenkouevent@spa-rarara.com

ゆるトレ&ストレッチ

申込日 令和 年 月 日

ふりがな	
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	4月24日（水）
	5月22日（水）
	6月26日（水）
	7月24日（水）
	8月28日（水）