

# ストレッチポールひめトレ

ストレッチポールひめトレを使い、骨盤にアプローチする簡単なエクササイズです。

1. 日 程      ① 4月14日（月）申込締切4月7日必着  
              ② 5月12日（月）申込締切5月1日必着  
              ③ 6月  9日（月）申込締切6月2日必着  
              ④ 7月  7日（月）申込締切6月30日必着  
              ⑤ 8月  4日（月）申込締切7月28日必着  
              ⑥ 9月  1日（月）申込締切8月25日必着
2. 時 間      13時30分～14時30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](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)

## ストレッチポールひめトレ

申込日 令和    年    月    日

|                      |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|
| ふりがな                 |           |           |
| 名 前                  | 男 ・ 女     |           |
| 住 所                  |           |           |
| 電話番号<br>メールアドレス      |           |           |
| 生年月日                 |           |           |
| 参加希望日<br>※○を記入してください | 4月14日（月）  | 5月12日（月）  |
|                      | 6月  9日（月） | 7月  7日（月） |
|                      | 8月  4日（月） | 9月  1日（月） |