

ストレッチポールひめトレ

日程：① 10月 6日（月）申込締切9月29日必着
② 11月10日（月）申込締切11月3日必着
③ 12月 8日（月）申込締切12月1日必着
④ 1月19日（月）申込締切1月12日必着
⑤ 2月 2日（月）申込締切1月26日必着
⑥ 3月 9日（月）申込締切3月2日必着

時間：13時30分～14時30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：大久保 恵梨

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。肩こり腰痛の予防や、お腹周りの引き締めに効果的です。



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