

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 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
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

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 メールアドレス		
生年月日		
参加希望日 ※〇を記入してください	10月 6日（月）	11月10日（月）
	12月 8日（月）	1月19日（月）
	2月 2日（月）	3月 9日（月）