

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 5日（月）申込締切9月25日必着
 ② 11月 2日（月）申込締切10月23日必着
 ③ 12月 7日（月）申込締切11月27日必着
 ④ 1月18日（月）申込締切1月8日必着
 ⑤ 3月15日（月）申込締切3月5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名 ※最小催行人数8名、定員を超えた場合は抽選
5. 参加料 各500円 ※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）
 健康づくり講座担当
 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 ※○を記入してください	10月 5日（月）	11月 2日（月）
	12月 7日（月）	1月18日（月）
	3月15日（月）	