



# 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。

- 日程  
① 5月10日（月）申込締切5月4日必着  
② 6月14日（月）申込締切6月8日必着  
③ 7月12日（月）申込締切7月6日必着  
④ 8月 2日（月）申込締切7月27日必着  
⑤ 9月13日（月）申込締切9月7日必着  
※申込の際は、参加希望日に○をご記入ください。
- 時間 13時30分～14時30分
- 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 定員 各15人（参加申し込みが多い場合は、抽選）
- 参加料 各300円 ※参加当日に限り、温泉入浴無料
- 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。
- 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・高田  
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

名 前	男 ・ 女	
住 所		
電話番号		
生年月日		
参加希望日 ※参加希望日に○を記入	5月10日（月）	
	6月14日（月）	
	7月12日（月）	
	8月 2日（月）	
	9月13日（月）	