



# 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 10月11日(月) 申込締切9月28日必着  
② 11月 8日(月) 申込締切11月2日必着  
③ 12月13日(月) 申込締切12月7日必着  
④ 1月17日(月) 申込締切1月11日必着  
⑤ 2月 7日(月) 申込締切2月1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		
受講希望日 ※受講希望日に○を記入	10月11日(月)	
	11月 8日(月)	
	12月13日(月)	
	1月17日(月)	
	2月 7日(月)	