



# 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 4月18日（月）申込締切4月12日必着  
              ② 5月16日（月）申込締切5月10日必着  
              ③ 6月20日（月）申込締切6月14日必着  
              ④ 7月11日（月）申込締切7月5日必着  
              ⑤ 8月 8日（月）申込締切8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・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 ※〇を記入してください	4月18日（月）	
	5月16日（月）	
	6月20日（月）	
	7月11日（月）	
	8月 8日（月）	