



# ストレッチポール ひめトレ

- 日程：① 10月17日（月）申込締切10月11日必着  
② 11月21日（月）申込締切11月15日必着  
③ 12月19日（月）申込締切12月13日必着  
④ 1月16日（月）申込締切1月10日必着  
⑤ 2月13日（月）申込締切2月7日必着
- 時間：13時30分～14時30分
- 場所：スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 定員：各15名 ※超えた場合は抽選
- 参加料：無料 ※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料
- 講師：大久保 恵梨

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。  
肩こり腰痛の予防や、お腹周りの引き締めにも効果的です。

## 申込方法

専用申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接持参されるか、FAX・メールにてお申込ください。

お問い合わせ・お申込み

スパランド裸・楽・良

891-1102 鹿児島市東俣町1450

TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088

MAIL [kenkouevent@spa-rarara.com](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)