



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
- 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 定員 各15人 ※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
- 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

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	10月17日（月）	
	11月21日（月）	
	12月19日（月）	
	1月16日（月）	
	2月13日（月）	