ストレッチポール
ひめトレ

日　　程：① 10月16日（月）申込締切10月9日必着
　　② 11月13日（月）申込締切11月6日必着
　　③ 12月11日（月）申込締切12月4日必着
　　④　1月15日（月）申込締切1月8日必着
　　⑤　2月26日（月）申込締切2月16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。

お問合せ・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