



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 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
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

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16日（月）
	11月13日（月）
	12月11日（月）
	1月15日（月）
	2月26日（月）