

～えみくる ARIDA(有田市民水泳場)～

筋トレクリニック!!

お腹周りを意識した呼吸法や立位での自重トレーニング

ライトウエイトを使ってのエクササイズ…etc

それぞれのポイントのレクチャーと実技体験を行う30分間!!

場 所: えみくる ARIDA 2F スタジオ

開催日: 1月4日(土)

時 間: 10:30～11:15 (各45分間)

料 金: 新年特別価格⇒**無料!!**

定 員: 各15名

対 象: 18歳以上

持ち物: 動きやすい服装・お飲みもの・タオル…etc

担 当: 松本 好勇トレーナー

※イベント風景を撮影させて頂き今後の広告や SNS 配信で使用させて頂きますのであらかじめご了承ください。



ご予約は12月21日(土)12:30～イベントお申し込みサイトで!!

二次元コードを読み取り→

お申し込みにおすすみ下さい



えみくるARIDA
TEL : 0737-22-3250
〒649-0306
和歌山県有田市初島町浜1650-1

- 営業時間 火～土曜 / 9:00～21:00
日曜・祝日 / 9:00～18:00
- 休館日 月曜日
※月曜祝日の場合は、翌日休館日