

えみくる ARIDA
有田市民水泳場

9月レッスン日



ボンバ

 19:00~19:30(30 分間)

2日(水)、16日(水)

筋トレ&ST

 10:30~11:00(30 分間)

3日(木)、10日(木)、17日(木)

隙間時間を利用して
体を動かそう！

9 (* ^ ∇ ^ *) 9

