

スタジオレッスン予定表



えみくる ARIDA ～有田市民水泳場～

ST&筋トレ	10/23(木)、10/30(木)	14:15~14:45 (30分間)	宮崎
体幹アクティブ	10/22(水)	19:00~19:30 (30分間)	松本
筋トレ	11/5(水)	19:00~19:30 (30分間)	谷口
リラックス 7	10/4(土)、10/11(土) 10/25(土)、11/1(土) 11/8(土)	13:30~13:45 (15分間)	木村
筋膜 WOW リリース	10/11(土)、11/1(土)	14:00~14:30 (30分間)	松本
タオル体操 + エアロ	10/29(水)	19:00~19:30 (30分間)	山本
	11/9(日)	14:30~15:00 (30分間)	

登録番号を
お持ちの方

隙間時間に、スタジオで
体を動かそう!!



料 金 : 無料!! + 施設利用料