


# 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

