

# スタジオレッスン予定表

えみくる ARIDA

～有田市民水泳場～



|                   |                                                                                                           |                        |    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|
| ボンバ               | 11/13 (木)                                                                                                 | 14:15～14:45<br>(30 分間) | 金子 |
|                   | 11/19 (水)                                                                                                 | 19:00～19:30<br>(30 分間) |    |
| ST&筋トレ            | 11/20 (木)、11/27 (木)<br>12/4 (木)                                                                           | 14:15～14:45<br>(30 分間) | 宮崎 |
| 筋トレ               | 11/12 (水)、12/3 (水)                                                                                        | 19:00～19:30<br>(30 分間) | 谷口 |
| リラックス 7           | 11/15 (土)、11/22 (土)<br>11/29 (土)、12/6 (土)                                                                 | 13:30～13:45<br>(15 分間) | 木村 |
| 体幹アクティブ           | 11/13 (木)                                                                                                 | 18:45～19:15<br>(30 分間) | 松本 |
| 筋膜 WOW<br>リリース    | 11/15 (土)、11/29 (土)                                                                                       | 14:00～14:30<br>(30 分間) | 松本 |
| タオル体操<br>+<br>エアロ | 11/24 (月)、12/7 (日)<br> | 14:30～15:00<br>(30 分間) | 山本 |

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

