

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	12/18(木)、1/8(木)	14:15～14:45 (30分間)	宮崎
ボンバ	12/17(水)、1/7(水)	19:00～19:30 (30分間)	金子
	12/25(木)Xmas ボンバ🎄	14:15～14:45 (30分間)	
筋膜 WOW リリース	12/27(土)、1/10(土)	14:00～14:30 (30分間)	松本
タオル体操 + エアロ	12/24(水)	19:00～19:30 (30分間)	山本
	1/4(日)	14:30～15:00 (30分間)	

料 金 : **無料!!** + 施設利用料

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!!

