

スタジオレッスン予定表

えみくる ARIDA

～有田市民水泳場～



夜ボンバ	9/24(水)、10/8(水)	19:00～19:30(30分間)	金子
昼ボンバ	9/18(木)、9/25(木)	14:15～14:45(30分間)	金子
リラックス7	9/13(土)、9/20(土) 9/27(土)、10/4(土)	13:30～13:45(15分間)	木村
筋膜 wow リリース	9/13(土)、9/20(土)	14:00～14:30(30分間)	松本
タオル体操 + エアロ	9/27(土)、10/5(日)	14:30～15:00(30分間)	山本

新しいレッスンが
追加されました ✨

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

お気軽にご参加ください! 😊

