

2026年1月
始動開始！

エスポおすすめ 健康動画放映!!

入退場
自由

3階トレーニング
ジムQueenax
エリアにて
実施!!

隙間時間にちょこっと🎵



マットの上で映像を観ながら

ストレッチやひきしめに

チャレンジ!!



遠鉄スポーツクラブ・エスポ

放映時間



月曜 12:30 ~

水曜 11:20 ~

木曜 10:30 ~

金曜 13:20 ~