

# 9月17日(月・祝) 敬老の日 特別プログラムタイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	館外イベント
9:00	<b>加古川ウェルネスセンター</b>			
10:00	10:00~10:40 ファンダメンタルピラティス40 安田千草【35名】	10:00~11:00 乳幼児わくわく体操 【登録制】		
11:00	10:50~11:40 ボディシェイプ50 安田千草【40名】	11:15~12:15 ベビーマッサージ 【登録制】		
12:00	12:00~12:30 エアロ30 田中陽子【40名】		11:45~12:15 アクア30 福田みゆき【35名】	
13:00	12:45~13:30 リトモス45 福田みゆき【40名】	12:50~13:35 チェアエクササイズ45 田中陽子【15名】		<b>【受付時間】</b> <b>スタジオ1・2</b> <b>開始30分前</b>  <b>プール</b> <b>開始60分前</b>
14:00	13:45~14:05 シナプソロジー20 藤岡真也【40名】			
15:00	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】			
16:00				
17:00				
18:00				
<b>～本日のオススメ～</b>		<b>開館時間のご案内</b>		
<p>体幹を安定させ、機能的な身体作りを目指すプログラムもございます。 夏にたまった疲れをリセットしましょう！</p>		<p>●営業時間 9:30~18:00 ※施設のご利用は 17:45までとなります。 ●当日は無料で参加できます ※別途施設利用料が必要です</p>		

	スタジオ	講習室	プール	館外イベント
9:00	<b>加古川スポーツ交流館</b>			
10:00	09:50~10:50 バランスコーディネーション60 山本宏実【40名】			
11:00	11:05~11:50 Group Blast45 藤原千裕【22名】			
12:00	12:10~12:50 骨格リセットエクササイズ40 大杉麻美【30名】			
13:00	13:05~13:50 Group Fight45 強力典子【40名】			<b>【受付時間】</b> <b>スタジオ1</b> <b>開始30分前</b>  <b>プール</b> <b>開始60分前</b>
14:00	14:05~14:50 ZUMBA(45min) 福島浩子【40名】			
15:00	15:05~15:20 ストレッチボール@20 内藤未来【20名】		15:30~16:00 アクア30 福島浩子【40名】	
16:00			16:35-17:50 小学生スイミング教室 【登録制】	
17:00				
18:00				
<b>～本日のオススメ～</b>		<b>開館時間のご案内</b>		
<p>17日のプログラムは運動の秋にピッタリです。身体を整えるプログラムからたっぷり汗をかけるプログラムとなっています。ご自身の体調に合わせたプログラムに参加してみませんか？</p>		<p>●営業時間 9:30~18:00 ※施設のご利用は 17:50までとなります。 ●当日は無料で参加できます ※別途施設利用料が必要です</p>		

**祝日につき通常プログラムと異なりますのでご注意ください。**