

10月8日(月・祝) 体育の日 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	加古川ウェルネスセンター			
10:00				
11:00	10:30~11:30 Group Fight60 森下裕司【40名】			
12:00	11:50~12:30 ボディメイクヨガ40 田中陽子【35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】		【受付時間】 スタジオ1・2 開始30分前 プール 開始60分前
14:00	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】			
15:00	15:20~15:35 カラダ・うごく15 トレーナー【40名】			
16:00				
17:00				
18:00				
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。				
～本日のオススメ～ 柔軟性と機能的な身体を作りたい！体力をつけたい！という方にも喜んでいただけるプログラムになっています。 スポーツの秋。いい汗を流してリフレッシュしましょう(^_^♪		開館時間のご案内 ●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		

加古川ウェルネスセンター TEL.079-433-1124

	スタジオ	講習室	プール	館外イベント
9:00	加古川スポーツ交流館			
10:00	9:50~10:50 ヨガ60 まゆみ【35名】			
11:00	11:05~11:55 エアロ50 赤穂由弥【40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	13:05~13:35 Group Power30 強力典子【25名】			【受付時間】 スタジオ1 開始30分前 プール 開始60分前
14:00	13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島浩子【40名】			
15:00	14:50~15:35 バランスコーディネーション45 山本宏実【40名】			
16:00			15:30~16:00 アクア30 福島浩子【40名】	
17:00			16:35-17:50 小学生スイミング教室 【登録制】	
18:00				
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。				
～本日のオススメ～ 食欲の秋。ついつい食べ過ぎてしまう季節ですね。しかし、運動の秋でもあります。体育の日はスポーツ交流館でいっぱい汗をながし、からだをリフレッシュさせませんか？		開館時間のご案内 ●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		

加古川スポーツ交流館 TEL.079-436-7400