

# 1月8日(月・祝) 成人の日 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】			
11:00	10:50~11:40 ボディシェイプ50 安田千草【40名】		11:00~11:40 アクア40 植戸真紀【35名】	
12:00	11:55~12:35 ボディメイクヨガ40 田中陽子【35名】			
13:00	12:50~13:35 リトモス45 松本みゆき【40名】	13:00~14:00 チェアエクササイズ60 田中陽子【20名】		
14:00	13:50~14:35 バレトン45 今峯扶美子【40名】			
15:00	14:50~15:35 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】	15:05~15:25 シナプソロジー20		
16:00	15:50~16:35 Group Power45 橋本美香【25名】	15:35~15:50 カラダ・うごく15 藤岡真也【26名】		
17:00				
18:00				
<p>～本日のオススメ～</p> <p><b>新しい年のスタートです！</b> 今までプログラムに参加されたことがない方、今年新しいことにチャレンジしてみませんか？初めての方でも楽しんでいただけるプログラムもご用意しております。 <b>寒さに負けずウェルネスへLet's Go!</b></p>				<p>開館時間のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●営業時間 9:30～18:00</li> <li>※施設のご利用は 17:45までとなります。</li> <li>●当日は無料で参加できます</li> <li>※別途施設利用料が必要です</li> </ul>

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	<b>加古川スポーツ交流館</b>			
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【35名】			
13:00	13:05~13:35 カラダ・うごく30 山本宏実【40名】			
14:00	13:50~14:50 ZUMBA60min 福島浩子【40名】			
15:00	15:05~15:45 アロマストレッチ40 諏訪原千佳【35名】			
16:00			15:30~16:00 アクア30 福島浩子【40名】	
17:00				
18:00				
<p>～本日のオススメ～</p> <p><b>2018年最初の祝日は交流館でフレッシュな気分でスタートしましょう!!</b></p>				<p>開館時間のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●営業時間 9:30～18:00</li> <li>※施設のご利用は 17:50までとなります。</li> <li>●当日は無料で参加できます</li> <li>※別途施設利用料が必要です</li> </ul>

加古川スポーツ交流館 TEL.079-436-7400