

11月3日(金・祝) 文化の日 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
加古川ウェルネスセンター				
9:00				
10:00	10:00~10:45 リトモス45 竹内佳津子【40名】	9:50~10:35 ママの引き締めヨガ 【登録制】 1回体験受付中!!!		
11:00	11:00~11:50 ベリーダンス50 衣笠沙保里【40名】	10:50~11:40 産後の骨盤調整ヨガ 【登録制】 1回体験受付中!!!		
12:00	12:10~13:10 ヨガ60 衣笠沙保里【35名】	11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 【登録制】 1回体験受付中!!!		
13:00	13:25~14:10 バレトン45 岡田雅子【40名】		13:00~13:30 アクア30 勝間佳江【35名】	
14:00	14:25~15:05 骨格リセットエクササイズ40 岡田雅子【35名】	13:15~14:30 女性のためのピラティス 【登録制】 1回体験受付中!!!		
15:00			15:00~15:30 アクア30 松本順子【35名】	
16:00	15:20~15:40 ストレッチポール20 太田亜矢【20名】			【受付時間】 スタジオ1・2 開始30分前 プール 開始60分前
17:00				
18:00				
～本日のオススメ～ ウェルネスパーク20周年のこの日音楽に合わせてスタジオでダンス♪ プールではアクアピクスでシェイプアップ！また運動に慣れていない方にも身体のコリや張りを和らげ機能改善を目的とした安心してご参加頂けるプログラムもご用意いたしております。				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
加古川スポーツ交流館				
9:00				
10:00	9:50~10:30 エアロ40 植戸真紀【40名】			
11:00	10:55~11:45 JSAボールエクササイズ50 富田由紀子【35名】		10:50~11:30 アクア40 植戸真紀【40名】	
12:00	12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本宏実【35名】			
13:00	12:55~13:35 ステップ40 植戸真紀【30名】			
14:00	13:50~14:35 バランスコーディネーション 植戸真紀【40名】		14:00~15:00 単発有料スイム 矢島次雄【10名】	
15:00	14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原千佳【35名】			
16:00				【受付時間】 スタジオ1 開始30分前 プール 開始60分前
17:00				
18:00				
～本日のオススメ～ 食欲の秋、スポーツの秋、寒さに備えた 身体作りをスポーツ交流館でおこなしましょう！				開館時間のご案内 ●営業時間 9:30～18:00 ※施設のご利用は 17:50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