

11月3日(土・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	10:00~11:00 ヨガ60 阿部美智子【35名】		11:30~12:00 アクア30 阿部美智子【35名】	
11:00	11:15~12:00 ZUMBA(45min) 平田紀子【40名】			
12:00	12:15~12:55 骨格リセットエクササイズ40 平田紀子【35名】			
13:00	13:15~13:45 バレトン30 平田紀子【40名】			
14:00	14:00~14:30 カラダ・うごく30 岡本佳子【40名】	14:50~15:10 バランスボール20 岡本佳子【15名】		
15:00	15:00~15:45 Group Fight45 美香【40名】			
16:00	16:00~16:30 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー【40名】			
17:00				
18:00				

【受付時間】
スタジオ1・2
開始30分前
プール
開始60分前

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～
寒さに備え、今のうちにたくさん体を動かしておきたい方、
食欲の秋でしっかり食べたので、しっかりトレーニングをしたい！方
ウェルネスでいい汗を流しましょう♪

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

	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	10:00~10:15 モーニングストレッチ15 スタッフ【35名】			
11:00	10:30~11:30 エアロ60 上之段笑美子【40名】	11:10~12:00 じっくり調整ヨガ 【登録制】	10:30-11:30 親子スイミング教室 【登録制】	
12:00	11:45~12:30 Group Fight45 坂本貴浩【40名】			
13:00	12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原千裕【35名】			
14:00	13:40~14:10 腰痛予防ストレッチ 濱田満貴子【35名】			
15:00	14:25~15:25 Group Power60 七條俊輔【25名】		14:30~15:00 アクア30 阿部美智子【40名】	
16:00	15:45~16:30 ZUMBA(45min) 福島浩子【40名】			
17:00	16:45~17:30 Group Blast45 藤原千裕【22名】		16:45~17:30 水中運動教室45 【10名】	
18:00				

【受付時間】
スタジオ1
開始30分前
プール
開始60分前

～本日のオススメ～
食欲の秋、スポーツの秋、寒さに備えた
身体作りを是非スポーツ交流館でおこないましょう！
沢山のご来館お待ちしております！！

開館時間のご案内
●営業時間 9:30~18:00
※施設のご利用は 17:50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