

# 11月23日(金・祝) 勤労感謝の日 特別プログラムタイムスケジュール

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール	館外イベント
<b>加古川ウェルネスセンター</b>				
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】 <b>1回体験受付中!!!</b>		
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】 <b>1回体験受付中!!!</b>		
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】 <b>1回体験受付中!!!</b>		
13:00	13:25~13:55 カラダ・うごく30 岡本佳子【40名】	13:15~14:30 女性のためのピラティス 【登録制】 <b>1回体験受付中!!!</b>	13:00~13:30 アクア30 勝間佳江【35名】	
14:00	14:15~14:30 おなかシェイプ15 トレーナー【40名】			
15:00	14:45~15:30 Group Power45 美香【25名】		15:00~15:30 アクア30 松本順子【35名】	<b>【受付時間】</b> スタジオ1・2 開始30分前  プール 開始60分前
16:00				
17:00				
18:00				
<b>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。</b>				
<b>～本日のオススメ～</b> プールではアクアビ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。		<b>開館時間のご案内</b> ●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		

時間	スタジオ	講習室	プール	館外イベント
<b>加古川スポーツ交流館</b>				
9:00				
10:00	09:50~10:50 ヨガ60 濱田 満貴子【35名】	10:00~11:00 乳幼児わくわく体操 【登録制】 <b>教室</b>		
11:00	11:10~11:40 Group Fight30 強力典子【40名】	11:15-12:15 ベビーマッサージ 【登録制】 <b>教室</b>		
12:00	12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本宏美【35名】			
13:00	12:55~13:35 ステップ40 植戸真紀【30名】		13:00~14:00 単発有料スイム 矢島 次雄【10名】 <b>¥</b>	
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】			
15:00	14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原千佳【35名】			
16:00				<b>【受付時間】</b> スタジオ1 開始30分前  プール 開始60分前
17:00				
18:00				
<b>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。</b>				
<b>～本日のオススメ～</b> おかげさまで17周年を迎えることができました!! これからも健康ライフを楽しんでいただけるよう一生懸命努力いたしますので、なにとぞよろしくお願い申し上げます。		<b>開館時間のご案内</b> ●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		