

12月23日(土・祝) 天皇誕生日 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	10:00~11:00 ヨガ60 阿部美智子【35名】			
11:00	11:15~12:00 ZUMBA(45min) 平田紀子【40名】	11:30~11:50 ストレッチポール20 春山香澄【26名】	11:30~12:00 アクア30 阿部美智子【35名】	
12:00	12:15~13:15 エアロ60 松本典昭【40名】	12:15~12:55 骨格リセットエクササイズ40 平田紀子【26名】		
13:00		13:05~13:35 バレトン30 平田紀子【26名】		
14:00	13:30~14:30 リトモス60 松本典昭【40名】	13:50~14:05 カラダ・つくる15【26名】		
15:00	14:45~15:25 エアロ40 深澤裕子【40名】	14:20~14:50 カラダ・うごく30 岡本佳子【26名】		
16:00	15:40~16:25 Group Fight45 松本典昭&橋本美香 【40名】	15:10~15:30 バランスボール20 岡本佳子【15名】		
17:00	16:40~17:40 Group Power60 松本典昭&橋本美香 【25名】			
18:00				

	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	10:00~10:15 モーニングストレッチ15 諏訪原千佳【20名】			
11:00	10:30~11:30 Christmas party エアロ60 上之段笑美子 上杉忍【40名】			
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 坂本貴浩 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【30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・2
開始30分前

プール
開始60分前

【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～
早いもので2017年最後の祝日プログラムです。
日頃の疲れ、ストレスを発散し、心も身体もリフレッシュをして今年を締め括りましょう！！

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

～本日のオススメ～
2017年最後の祝日
交流館でXmas・年末年始に向けラストスパート!!

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