

2017年 加古川ウェルネスセンターGWタイムスケジュール

4/29 5/3~5/5

時間	4月29日(土) 昭和の日		4月30日(日)	5月3日(水) 建国記念日		5月4日(木) みどりの日		5月5日(金) こどもの日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子【35名】			10:00~11:00 健美操 宮崎 さゆり【35名】	10:00~10:30 水中ウォーキング30	10:00~10:45 バランス コーディネーション45 植戸 真紀【40名】		10:00~11:00 リトモス60 竹内 佳津子40名】	
11:00					10:40~11:10 アクア30 田中 陽子【35名】				
11:30									
12:00	11:15~12:00 リトモス45 平田 紀子【40名】	11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子【35名】		11:15~11:55 エアロ40 植戸 真紀【40名】		11:00~11:40 骨格リセット エクササイズ40 安田 千草【35名】	11:30~12:10 アクア40 植戸 真紀【35名】	11:10~12:00 ベリーダンス50 衣笠 沙保里【40名】	
13:00	12:15~12:55 骨格リセット エクササイズ40 平田 紀子【35名】	第2スタジオ		12:10~13:10 パワーヨガ60 植戸 真紀【35名】		12:00~12:45 ZUMBA(45min) 安田 千草【40名】		12:10~13:10 ヨガ60 衣笠 沙保里【35名】	
13:30	13:05~13:35 バレトン30 平田 紀子【40名】	11:20~11:50 腰痛予防ストレッチ 坂本 貴浩【26名】			13:15~13:45 アクア30 松本 みゆき【35名】	13:00~14:00 ボディシェイプ60 上之段笑美子 【40名】	13:00~13:45 ワンポイントレッスン (クロール) 矢島 次雄【10名】 【予約制】	13:00~13:30 アクア30 勝間 佳江【35名】	
14:00	13:50~14:20 カラダ・うごく30 岡本 佳子【40名】						13:45~14:30 ワンポイントレッスン (平泳ぎ) 矢島 次雄【10名】 【予約制】	13:20~14:05 バレトン45 岡田 雅子【40名】	
15:00	14:35~15:35 ビューティーペア MIXエアロ60 深澤&上杉 【40名】			14:25~15:10 バランス コーディネーション45 妹尾 愛【40名】	第2スタジオ	14:15~15:00 Group Blast45 森下 裕司【25名】		14:20~15:00 骨格リセット エクササイズ40 岡田 雅子【35名】	15:00~15:30 アクア30 松本 順子【35名】
16:00	15:50~16:35 Group Fight45 橋本 美香【40名】				14:30~14:50 ストレッチボール20 坂本 貴浩【20名】	15:15~15:55 ボディメイクヨガ40 太田 亜矢【35名】	第2スタジオ	15:15~15:35 ストレッチボール20 平 美紀【20名】	
17:00	16:50~17:20 Group Power30 坂本 貴浩【25名】						14:10~14:25 カラダ・つくる15 平 美紀【26名】		
18:00							14:40~14:55 おなかシェイプ 太田 亜矢【26名】		
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>4月29日(土) 14:35~15:35 ビューティーペアMIXエアロ60 深澤IR & 上杉IRによるエアロ60のコラボレッスン。ウェルネスセンターに初登場 お2人による熱い時間をお楽しみください。</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>5月4日(木) ワンポイントレッスン (クロール/平泳ぎ) クロール・平泳ぎで20M以上泳げる方が対象のクラス。泳ぎを極めてみませんか? 受付:4月10日(月) お電話またはウェルネスセンターフロントにて</p> </div>									
<p>開館時間のご案内</p> <p>●9:30~18:00 ※施設のご利用は17:45までとなります。</p> <p>【受付方法】スタジオプログラム⇒開始30分前 プールプログラム⇒開始1時間前 【料 金】当日は全てのプログラムが無料でご参加いただけます。 4月30日(日) 5月1日(月)は通常通りの開館となります。 ※5月2日(火)は休館日です。</p>									