

3月26日(土) プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	プール
9:30	通常プログラム+イベントプログラム です。	
10:00	10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子 【35名】	
11:00	11:15~11:55 骨格リセットエクササイズ40 古谷 里子【35名】	11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子【35名】
12:00	12:10~12:30 KOBA☆トレ 美体幹	
13:00	12:45~13:30 バレトン45 黒岩 美由紀【40名】	
14:00	★ 13:45~14:45 Group Fight 60 松本 典昭 【40名】	あの松本さんが体験会で 帰ってくる!! 一緒に Let's Move!
15:00	15:00~15:45 ZUMBA(45min) 平田 紀子 【40名】	
16:00	★ 16:00~17:00 Group Power60 春山 香澄 【20名】	Group Powerは本日のみ この時間へ移動です。
17:00	通常16:00~の リフレッシュストレッチは 休講となります。 ご了承ください。	
18:00		

※プールプログラム実施時には、コースを制限させていただきます。
※担当インストラクター、プログラムは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

ウェルネスブログはこちらから ↑



通常プログラムとイベントプログラムがございます。
本日のみのプログラムとなりますので、ご理解
ご了承いただけますようお願い致します。

利用可能時間のご案内

●営業時間:9:30~21:30

※トレーニング終了は21:15まで

加古川ウェルネスセンター

TEL:079-433-1124