

プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前  
プール レッスン開始60分前

¥有 マークついて

¥ …有料プログラム (300円)  
有 …別途お申込みが必要

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	¥ 09:50~10:50 ヨガ60 まゆみ		9:50~10:05 モーニングストレッチ		¥ 10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		¥ 9:50~10:50 健美操 宮崎さゆり		¥ 9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田雅子		10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:15 モーニングストレッチ	
10:30			10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本宏実			有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】					¥ 10:30~11:30 エアロ60 上之段笑美子	有 10:30~11:30 親子スイミング 【教室】		10:20~10:35 カラダ・つくる15 福多淳志
11:00	¥ 11:05~11:55 ステップ50 赤穂由弥	11:15~11:45 アクアボディ改造30 担当表参照	10:40~11:10 エアロ30 山本宏実		¥ 11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾愛		11:05~11:45 エアロ40 山本孝幸	11:00~11:30 水中ウォーキング 休場由華	10:55~11:45 JSAボール エクササイズ50 富田由紀子	10:50~11:30 アクア40 岡田雅子			10:50~11:20 からだ・うごく30 乾美紗希	
11:30			11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中秀一	11:30~12:00 アクアボディ改造30 担当表参照	¥ 12:15~13:05 エアロ50 深澤裕子			11:40~12:10 アクア30 休場由華	12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本宏実				11:35~12:35 JSAボール エクササイズ60 岡本秀美	
12:00	12:10~12:50 骨格リセット エクササイズ40 大杉麻美		¥ 12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本恵理子		¥ 13:20~14:10 ベリーダンス50 衣笠沙保里		12:00~13:00 Group Fight60 坂本貴浩		12:55~13:35 ステップ40 植戸真紀					
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力典子		13:20~14:05 パレトン45 藤本恵理子		¥ 13:30~14:10 アクア40 宮元恵理子		13:15~14:05 エアロ50 上杉忍	有 13:00~14:00 単発有料スイム 岡本秀美	13:50~14:35 バランス コーディネーション 植戸真紀				12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原千裕	
13:30			14:20~14:50 ファンクショナル ボール30 大杉麻美	14:35~15:05 水中ウォーキング 休場由華	¥ 14:25~15:10 ボル・ド・ブラ 衣笠沙保里		14:20~14:50 エアロ30 上杉忍	有 14:00~15:00 大人スイム (初中級)	14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原千佳				13:15~14:00 Group Fight45 強力典子	
14:00	¥ 13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島浩子		15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田満貴子	15:15~15:45 アクア30 休場由華	¥ 15:25~16:25 ヨガ60 衣笠沙保里		15:05~15:45 ボディメイクヨガ40 濱田 満貴子		有 16:00~16:45 キッズダンス45 【教室】	有 14:00~15:00 単発有料スイム 矢島次雄			13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 濱田満貴子	
14:30			15:30~16:00 アクア30 福島浩子										14:30~15:00 アクア30 阿部美智子	14:20~15:20 Group Power60 強力典子
15:00	14:50~15:20 エアロ30 山本宏実		16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	加古川ウェルネスセンター ブログQRコード	加古川スポーツ交流館 ブログQRコード	アクア平荘瀬センター ブログQRコード	休館日 加古川ウェルネスセンター 第1・3 火曜日 加古川スポーツ交流館 第2・4 火曜日	有 17:00~17:45 ストリートダンス 【教室】	有 16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】					
15:30	15:35~15:55 ストレッチボール@20 諏訪原千佳												15:40~16:00 ストレッチボール 乾美紗希	
16:00													有 15:45~16:30 ZUMBA(45min) 福島浩子	有 17:00~18:00 水中運動教室 【教室】
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 Group Power45 坂本貴浩	有 19:00~19:30 パーソナルスイミング 岡本秀美	第1・5週目 18:55~19:25 Group Power30 強力典子	第3週目 18:55~19:25 Group Fight30 強力典子	¥ 18:55~20:15 JSAボール エクササイズ80 山中秀一	有 19:15~20:15 大人スイミング (中上級)	19:00~20:00 ヨガ60 阿部美智子		有 19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ				19:00~20:00 Group Power60 七條俊輔	
19:30														
20:00	20:00~20:45 Group Fight45 坂本貴浩		¥ 19:45~20:45 エアロ60 福島浩子	5週目の場合は クラス変更となります 代行表参照					有 20:15~20:45 水中運動教室 【教室】					
20:30														
21:00														

**プログラムについて**

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。  
②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。  
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。  
④やむを得ない事情等により担当者が変更する場合があります。代行表をご確認ください。

**定員について**

**【40名】**エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD  
カラダ・うごく、ボル・ド・ブラ リトモス  
GroupFight、ベリーダンス  
パレトン、ファンクショナルストレッチ  
アクア、水中ウォーキング

**【35名】**JSAボールエクササイズ、ヨガ  
健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ  
ファンクショナルボール  
アロマストレッチ、モーニングストレッチ  
カラダ・つくる 腰痛予防ストレッチ

**【30名】**ステップ、骨格リセットエクササイズ  
Group Blast

**【25名】**Group Power

**【20名】**ストレッチボール®, カラダ・ほぐす  
アクアボディ改造