

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 マークについて

有 ……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	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	
10:00	有 ファンダメンタル ピラティス40 安田千草			有 10:00~10:10 シナプロジー10 10:15~10:45 青竹ピクス30 岡本正一			有 10:00~11:00 フラダンス経験 初級 【教室】 沖永陽子			有 10:00~10:30 水中ウォーキング30 田中陽子			有 9:40~10:40 太極拳(初心) 【教室】 上柳幸子			有 9:50~10:35 ママの引き締めヨガ 【教室】 正木祥子						
10:30																						
11:00	有 10:50~11:40 ボディシェイプ50 安田千草												有 11:00~11:40 骨格リセット エクササイズ40 安田千草			有 10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 【教室】 正木祥子						
11:30																						
12:00	有 11:15~12:15 ベビーマッサージ 【教室】 植戸真紀																					
12:30																						
13:00	有 12:40~13:25 リトモス45 福田みゆき																					
13:30																						
14:00	有 13:40~14:25 バレトン45 今峯扶美子																					
14:30																						
15:00	有 14:40~15:25 ZUMBA (45min) 今峯扶美子																					
15:30																						
16:00	有 15:35~15:50 カラダづくり15 藤岡真也																					
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	有 19:00~19:50 エアロ50 上之段美美子																					
19:30																						
20:00	有 19:15~20:30 自力整体 【教室】 miy																					
20:30																						
21:00																						

加古川3施設 ブログQRコード

<p>加古川ウェルネスセンター ブログQRコード</p> 	<p>加古川スポーツ交流館 ブログQRコード</p> 	<p>平荘湖アクア交流館 ブログQRコード</p> 	<p>【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</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

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事情等により担当者が変更する場合がございます。代行者をご確認ください。

定員について

- [40名]** エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、GroupFight、カラダづくり30(スタジオ1)、GYM&RUN、疲労回復ストレッチ、バランスコーディネーション、シナプロジー10
- [35名]** ヨガ、健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ、アロマストレッチ、青竹ピクス、アクア、水中ウォーキング、ミットアクア、水中エクササイズ、ファンダメンタルピラティス、ピラティス、骨格リセットエクササイズ
- [30名]** シナプロジー20
- [26名]** カラダづくり15(スタジオ2)、腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、からだづくり15(スタジオ2) 骨格リセットエクササイズ(スタジオ2)、バレトン(スタジオ2)、おなかシェイプ
- [25名]** ステップ、GroupBlast、GroupPower
- [20名]** ストレッチボール®、KOBASトレレ体幹基礎編
- [15名]** バランスボール20