

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

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

	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	有		有		¥	有		¥	有	有	¥	有		¥			¥			
10:30	10:00-10:40 ファンダンタル ピラティス40 安田千草	10:00-11:00 乳幼児 わくわく体操 植戸真紀	10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子	10:00-10:10 シナプロロジー-10	10:15-10:45 青竹ピクス30 岡本正一	10:00-11:30 JSAボール エクササイズ 山中秀一	10:00-11:00 健美操60 宮崎さゆり	10:00-11:00 フラダンス(初級) 初級クラス 沖永陽子	10:00-10:30 水中 ウォーキング30 田中陽子	10:00-10:45 バレトン45 平田紀子	9:40-10:40 太極拳(初心) 上柳幸子	10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子	10:00-10:45 リトモス45 竹内佳津子	9:50-10:35 ママの引き締め ヨガ 正木祥子								
11:00	10:50-11:40 ボディシェイプ50 安田千草	有		11:00-12:00 ヨガ60 ふみ				有			有		有	10:30-11:30 はじめてスイミング 水上瑞代								
11:30		11:15-12:15 ベビーマッサージ 植戸真紀					11:15-11:55 エアロ40 植戸真紀	11:10-12:10 フラダンス(中級) 中級クラス 沖永陽子			11:00-11:40 骨格リセット エクササイズ40 安田千草	10:50-12:00 太極拳(経験) 上柳幸子		11:00-11:50 ベリーダンス50 衣笠沙保里	10:50-11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木祥子				11:00-12:00 Group Fight60 森下裕司	11:00-11:30 バレトン30 藤原千裕		
12:00	12:00-12:30 エアロ30 田中陽子		11:45-12:15 アクア30 福田 みゆき																11:30-12:00 アクア30 阿部美智子			
12:30	¥			12:15-13:00 バレトン45 藤本恵理子	5週目の場合 代り表参照														¥			
13:00	12:45-13:30 リトモス45 福田みゆき	12:50-13:30 ボディメイクヨガ40 田中陽子					12:10-13:10 機能改善60 植戸真紀				有			12:10-12:55 じっくり調整ヨガ 正木祥子					12:15-13:00 ZUMBA (45min) 平田紀子	12:15-12:55 骨格リセット エクササイズ40 平田紀子		
13:30								有												12:15-13:15 ヨガ60 まゆみ	12:20-12:40 バランスボール20 春山香澄	
14:00	13:45-14:05 シナプロロジー-20 藤岡真也	有		13:15-13:45 ステップ30 上杉忍				13:00-14:00 フラダンス(入門) 入門クラス 沖永陽子											13:25-14:10 ZUMBA (45min) 妹尾愛			
14:30		14:00-14:45 セルフ コンディショニング 宮崎さゆり							有											13:15-13:45 カラダ・うごく30 岡本佳子	有	
15:00	14:20-15:05 ZUMBA (45min) 今峯扶美子			14:00-14:50 エアロ50 上杉忍	14:10-14:40 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー		14:25-15:10 バランス コーディネーション 45 妹尾愛													13:20-14:20 スキルアップ 少人数制スクール 松本典昭	13:30-14:20 エアロ50 まゆみ	
15:30																						
16:00				14:30-15:00 アクア30 休場由華	5週目の場合 代り表参照																	
16:30																						
17:00				15:10-16:10 ヨガ60 美香																		
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	19:00-19:50 エアロ50 上之段美美子	有		19:00-19:45 ZUMBA (45min) 福島浩子																		
19:30		19:15-20:30 自力整体A miy		19:20-19:40 バランスボール20																		
20:00																						
20:30	20:05-20:50 リトモス45 祐村愛			20:00-20:30 アクア30 小村三沙																		
21:00				20:00-20:40 エアロ40 福島浩子																		
				20:00-20:20 ストレッチ ボール@20 春山香澄																		

加古川 3施設QRコード/休館日案内



加古川ウェルネスセンター
【休館日】第1・3火曜日



加古川スポーツ交流館
【休館日】第2・4火曜日



平牡湖アクア交流館
【休館日】第1・3水曜日

- 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プールコース変更は、レッスン開始5分前からです。
- ④プログラム担当者が、変更する場合がございます。代り表をご確認ください。

加古川ウェルネスセンター ☎079-433-1124

プログラム定員について

- 【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・うごく、GYM&RUN、疲労回復ストレッチ、腰痛予防ストレッチ
- 【35名】 バランスコーディネーション、シナプロロジー、おなかシェイブ
- 【26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
- 【25名】 ファンダンタルピラティス、ピラティス、骨格リセットエクササイズ
- 【20名】 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
- 【15名】 カラダ・つくる、腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、骨格リセットエクササイズ (スタジオ2)、ボディメイクヨガ(スタジオ2)
- 【25名】 ステップ、GroupBlast、GroupPower
- 【20名】 ストレッチボール®
- 【15名】 バランスボール