

色分けについて

¥無料

¥有料

有料プログラムについて

①「ウェルネスチケット」をご購入ください。  
②プログラム受付時にスタッフへお渡しください。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	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
10:00			10:00~10:10 シナプロジー10							
10:30	10:00~10:30 ファンダメンタル ピラティス30 安田千草		10:15~10:45 青竹ピクス30 岡本正一		10:00~11:00 健美操 宮崎さゆり	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	10:00~11:00 親子スイミング 【教室】	10:00~10:45 リトモス45 竹内佳津子	
11:00	10:45~11:35 ボディシェイプ50 安田千草	11:00~11:30 アクア30 坂根綾	11:00~12:00 ヨガ60 代代表参照		11:15~11:55 エアロ40 植戸真紀	10:40~11:10 アクア30 田中陽子	11:00~11:40 骨格リセット エクササイズ40 安田千草	11:30~12:00 ミットアクア30 平田紀子	11:00~11:50 ベリーダンス50 衣笠沙保里	10:30~11:30 はじめて スイミング 【教室】
12:00	11:50~12:20 エアロ30 田中陽子		12:15~13:00 バレトン45 代代表参照		12:10~13:10 パワーヨガ60 植戸真紀		12:00~12:45 ZUMBA(45min) 安田千草		12:10~13:10 ヨガ60 衣笠沙保里	11:30~12:30 たのしく スイミング 【教室】
13:00	12:40~13:25 リトモス45 松本 みゆき	12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 田中陽子 定員【26名】	13:15~13:45 ステップ30 上杉忍	13:20~14:00 アクア40 岡田雅子	13:25~14:10 ZUMBA(45min) 妹尾愛	13:15~13:45 アクア30 松本みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ60 上之段笑美子		13:25~14:10 ZUMBA(45min) 岡田雅子	13:00~13:30 アクア30 勝間佳江
14:00	13:40~14:25 バレトン45 今峯扶美子		14:00~14:50 エアロ50 上杉忍		14:25~15:10 バランス コーディネーション45 妹尾愛	14:00~15:00 シニア水中教室 【教室】	14:15~15:00 Group Blast45 森下裕司	14:00~14:40 アクア40 植戸真紀	14:25~15:25 パワーヨガ60 岡田雅子	13:30~14:20 エアロ50 まゆみ
15:00	14:40~15:25 ZUMBA(45min) 今峯扶美子	15:05~15:25 シナプロジー20	15:10~16:10 ヨガ60 橋本美香		15:25~16:05 アロマストレッチ40 平美紀		15:15~15:55 ボディメイクヨガ40 太田亜矢	14:10~14:25 カラダ・つくる15 トレーナー	15:00~15:30 アクア30 松本順子	14:30~14:50 スタジオ2 14:30~14:50
16:00	15:40~16:25 Group Power45 橋本美香	15:35~15:50 からだ・うごく15 藤岡真也						14:40~14:55 おなかシェイプ15 トレーナー	15:40~16:00 ストレッチボール@20	14:35~15:25 エアロ50 深澤裕子
17:00	プログラム受付方法について									
18:00	●加古川ウェルネスセンター 【スタジオ】開始30分前 マシンジムにてチケット配布 【プール】開始60分前 プールにてバンド配布 ●加古川スポーツ交流館 【スタジオ】開始30分前 マシンジムにて台帳記入 【プール】開始60分前 フロントにて台帳記入									
19:00	19:00~19:50 エアロ50 上之段笑美子		19:00~19:45 ZUMBA(45min) 福島浩子	19:20~19:40 バランスボール20	19:15~20:15 ヨガ60 まゆみ	18:30~19:00 Group Power30 坂本貴浩	19:00~19:30 水中エクササイズ30 阿部美智子	19:00~19:40 骨格リセット エクササイズ40 安田千草	19:00~19:45 Group Fight45 橋本美香	
20:00	20:05~20:50 リトモス45 祐村愛	20:00~20:30 アクア30 小村三沙	20:00~20:50 エアロ50 福島浩子	20:00~20:20 ストレッチボール@20 春山香澄	20:25~21:05 エアロ40 まゆみ		19:50~20:30 ミットアクア40 阿部美智子	19:50~20:40 ボディシェイプ50 安田千草	20:00~21:00 ヨガ60 橋本美香	
21:00										

	土曜日		日曜日	
	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		10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木悟司	
11:00	11:15~12:00 リトモス45 平田紀子	11:20~11:50 腰痛予防ストレッチ 川口和也	11:00~12:00 Group Fight60 トレーナー	
12:00	12:15~12:55 骨格リセット エクササイズ40 平田紀子	11:30~12:00 アクア30 阿部美智子	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ	
13:00	13:05~13:35 バレトン30 平田紀子		13:30~14:20 エアロ50 まゆみ	14:30~14:50 スタジオ2
14:00	13:50~14:20 カラダ・うごく30 岡本佳子	14:40~15:00 バランスボール20 岡本佳子	14:35~15:35 Group Blast60 森下裕司	ストレッチボール@20 春山香澄
15:00	14:35~15:25 エアロ50 深澤裕子		15:00~15:30 アクア30 松本順子	
16:00	15:40~16:25 Group Fight45 橋本美香		15:40~16:00 ストレッチボール@20	
17:00	16:40~17:40 Group Power60 川口和也		15:50~16:05 GYM&RUN15 森下裕司	
18:00	プログラムについて			
19:00	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。代代表をご確認ください。			
20:00	定員について			
21:00	【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30、GYM&RUN、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、アロマリラックス、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・つくる15 おなかシェイプ、腰痛予防ストレッチ、からだ・うごく15 【25名】ステップ、GroupBlast、GroupPower 【20名】ストレッチボール@ KOBASTレアシリート30 【15名】バランスボール20			

加古川3施設 ログQRコード

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

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。代代表をご確認ください。

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・うごく30、GYM&RUN、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、アロマリラックス、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・つくる15 おなかシェイプ、腰痛予防ストレッチ、からだ・うごく15  
【25名】ステップ、GroupBlast、GroupPower  
【20名】ストレッチボール@ KOBASTレアシリート30  
【15名】バランスボール20