

# 10月10日(月) 祝日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		
<b>すべて 無料プログラム です。</b>		
10:00	10:00~10:40 ステップ40 RIKO【25名】	
11:00	10:55~11:35 エアロ40 RIKO【40名】	11:00~11:30 アクア30 坂根 綾【35名】
12:00	11:50~12:20 エアロ30 田中 陽子【40名】	★ 12:00~12:45 ワンポイントレッスン 矢島 次雄【10名】 [予約制]
13:00	<b>be</b> 12:35~13:15 ボディメイクヨガ40 田中 陽子【35名】	★ 13:00~13:45 ワンポイントレッスン 矢島 次雄【10名】 [予約制]
14:00	13:30~14:15 バレトン45 今峯 扶美子【40名】	
15:00	14:30~15:15 ZUMBA(45min) 今峯 扶美子【40名】	
16:00	15:30~16:15 Group Power45 橋本 美香【20名】	
17:00	<p><b>祝日限定！ご好評につき第2弾！</b>                      今よりもっと泳ぎが上手になりたい方必見です！                      コーチがお一人ずつ泳ぎを見ながら個別にアドバイスしていきます。                      何種目でもOK!</p> <p><b>※事前予約が必要です。</b></p>	
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↑



…イベントプログラム



…ビヨンドプログラム

利用可能時間のご案内

●営業時間:9:30~18:00

※トレーニング終了は17:45まで

加古川ウェルネスセンター

TEL:079-433-1124