



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	有		有		¥	有		¥	有	有	¥	有		¥			¥			
10:30	10:00-10:40 ファンダメンタル ピラティス40 安田千草	10:00-11:00 乳幼児 わいわい体操 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		10:00-11:00 健美操60 宮崎さゆり	10:00-11:00 フランチ(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) 上柳肇子	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					10:15-10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木悟司			
11:00	10:50-11:40 ボディシェイプ50 初級者向け 安田千草			¥							有		¥	有		有			¥			
11:30		有						有			有			有		有			有			
12:00	12:00-12:30 エアロ30 田中陽子	11:15-12:15 ベビーマッサー 植戸真紀	11:45-12:15 アキラ30 福田 みゆき	11:00-12:00 ヨガ60 ふみ			11:15-11:55 エアロ40 植戸真紀	11:10-12:10 フランチ(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) 上柳肇子		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		10:30-11:30 はじめてスイミング 水上瑞代			
12:30			有	¥			¥				有		¥	有		有			¥			
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	12:30-13:30 クロール20M 完泳目標レッスン 平田 典	12:15-13:00 バレトン45 藤本恵理子	5週目は 代行表参照		12:10-13:10 機能改善60 植戸真紀				12:10-13:25 太極拳(上級) 上柳肇子		12:10-13:10 ヨガ60 衣笠沙保里	11:50-12:55 じっくり調整ヨガ 正木祥子				11:30-12:30 たのしくスイミング 水上瑞代	¥			
13:30								有		¥		有										
14:00	13:50-14:35 ZUMBA (45min) 今峯扶美子	14:00-14:45 セルフ コンディショニング 宮崎さゆり		13:15-13:45 ステップ30 上杉忍			13:25-14:05 ボディシェイプ40 初心者向け 妹尾愛	13:00-14:00 フランチ(入門) 入門クラス 沖永陽子				13:15-13:45 アキラ30 福田みゆき	13:00-13:50 ボディシェイプ50 中級者向け 上之段笑美子	13:25-13:55 カラダ・うごく30 岡本佳子	13:15-14:30 女性のための ピラティス 石松朱美			13:00-13:30 アキラ30 勝間佳江	12:15-13:00 バレトン30 松本典昭	12:15-12:55 骨格リセット エクササイズ40 平田紀子	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
14:30		有		¥			¥		有			有							有			
15:00																						
15:30				¥																		
16:00																						
16:30																						
17:00			有																			
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	¥			¥																		
19:30	19:00-19:50 エアロ50 上之段笑美子	有		19:00-19:45 ZUMBA (45min) 福島浩子																		
20:00	¥																					
20:30	20:05-20:50 リトモス45 祐村愛			19:15-19:45 水中 ウォーキング30 小村三沙																		
21:00																						


**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



半社湖アクア交流館  
【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や休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

**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  
バランスコーディネーション、シナプロロジー、おなかシェイプ

【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

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  
アキラ、水中ウォーキング、ミットアキラ、水中エクササイズ

【26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

【15名】 バランスボール