

5月3日(火・祝) プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	プール
10:00	9:50-10:10 モーニングストレッチ 15	
	10:10-10:25 カラダ・うごく15	
11:00	10:40-11:10 エアロ30 山本宏実【40名】	
12:00	11:25-12:25 ★ エアロ60 竹内佳津子 【40名】	11:30-12:00 アクアボディ改造30 トレーナー【20名】
13:00	12:40-13:40 ★ アディダスヨガ60 竹内佳津子 【35名】	
14:00	14:00-14:30 ファンクショナルボール30 大杉麻美【35名】	13:30-14:00 無料スイム 坂本貴浩【10名】
15:00	14:50-15:50 ★ ZUMBA (60min) 福島浩子 【40名】	15:15-15:55 アクア40 宮元恵理子【40名】
16:00	16:05-16:50 Group Power45 トレーナー【20名】	
17:00	全てのプログラム無料で受講できます	

※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。

★ マークのプログラムは、4月26日(月)9時50分より
電話またはスポーツ交流館フロントにて予約受付開始
※他のプログラムは通常の受付となります

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17:50まで



加古川スポーツ交流館

TEL:079-436-7400