

# 5月4日(水・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	
	10:30-10:45 カラダ・つくる15	
	10:30-10:45 カラダ・うごく15	
11:00	11:00-11:30 Group Power30 トレーナー【20名】	
12:00	★ 11:50-13:05 エアロ75 安宅由佳子・上之段笑美子 【40名】	
13:00		
14:00	13:20-14:05 ポル・ド・ブラ 衣笠沙保里【40名】	13:30-14:10 アクア40 植戸真紀【40名】
15:00	14:20-15:00 エアロLO40 衣笠沙保里【40名】	
16:00	15:15-16:15 ヨガ60 衣笠沙保里【35名】	
17:00	<b>全てのプログラム無料で受講できます</b>	

2人によるコラボレッスン再び!  
カラダもココロも盛り上がること間違いなし! ぜひご参加ください

※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27日(水)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