

5月4日(水) 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		
すべて 無料プログラム です。		
10:00	★ 10:00~10:45 フットセラピー45 宮崎 さゆり【25名】	10:00~10:30 水中ウォーキング30
11:00	11:00~11:40 エアロ40 植戸 真紀【40名】	10:40~11:10 アクア30 田中 陽子【35名】
12:00	★ 12:00~13:00 ZUMBA60 妹尾 愛 【40名】	
13:00	13:15~14:00 RPBエッセンス45 妹尾 愛 【40名】	★ 13:00~14:00 ワンポイントレッスン 矢島 次雄【10名】 [予約制]
14:00	14:20~15:00 バランスコーディネーション40 妹尾 愛【40名】	
15:00	15:10~15:25	
16:00		
17:00		
18:00		

**祝日限定！
☆足からの健康美☆**

膝下にオイルを塗って足裏のツボや反射区を刺激し身体の調子を整えます。

オイルを使用しますので膝下が出せる
ウェア・フェイスタオル・靴下をご持参ください。

**60分に拡大してます！
Let's Dance！**

祝日限定！今よりもっと泳ぎが上手になりたい方必見です！

※事前予約が必要です。
電話またはウェルネスセンターフロントにて受付を行って



※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
be …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