

5月5日(木) 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 バレトン45 平田 紀子【40名】	
11:00	11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ40 古谷 里子【35名】	
12:00	12:00~12:45 Group Power45 黒岩 美由紀【20名】	11:30~12:00 ミットアクア30 平田 紀子【35名】
13:00	13:00~14:00 ボディシェイプ60 上之段 笑美子 【40名】	
14:00	14:20~15:10 エアロ50 上之段 笑美子 【40名】	★ 14:00~14:30 アクア30 妹尾 愛【35名】
15:00		
16:00	be 15:30~16:10 ボディメイクヨガ40 橋本 美香【35名】	
17:00		
18:00		

祝日限定！
妹尾インストラクターによる
アクアビクスでシェイプアップ！

※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

