

# 2月11日(土・祝) 建国記念日タイムスケジュール

	第1スタジオ	プール
9:30		
<b>すべて 無料プログラム です。</b>		
10:00	10:00~11:00 ヨガJ60 阿部 美智子【35名】	
11:00	★ 11:15~11:45 パレトン30 今峯 扶美子【40名】	
12:00	★ 12:00~12:45 ZUMBA(45min) 今峯 扶美子【40名】	11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子【35名】
13:00	13:00~13:15 カラダ・うごく15【40名】	
	13:25~13:40 カラダ・うごく15【40名】	
14:00	14:00~14:45 Group Fight45 橋本 美香【40名】	
15:00	★ 15:05~16:05 ヨガ60 橋本 美香【35名】	
16:00		
17:00		
18:00		

**祝日限定！！**  
 本日のみこの時間に  
 移動です。  
**Let's Dance！！**

岡本 佳子

岡本 佳子

橋本IRのヨガで  
 心も身体もリフレッシュ！



※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。 ウェルネスブログはこちらから↑  
 ※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。



★ …イベントプログラム

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