

1月9日(月) 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	★ 10:00~10:40 ステップ40 植戸 真紀【25名】	
11:00	★ 10:55~11:35 エアロ40 植戸 真紀【40名】	11:00~11:30 アクア30 坂根 綾【35名】
12:00	11:50~12:20 エアロ30 田中 陽子【40名】	
13:00	12:35~13:15 ボディメイクヨガ40 田中 陽子【35名】	
14:00	★ 13:30~14:15 バランスコーディネーション45 今峯 扶美子【40名】	★ 13:00~13:45 ワンポイントレッスン 矢島 次雄【10名】 [予約制]
15:00	★ 14:30~15:30 ZUMBA(60min) 今峯 扶美子【40名】	★ 14:00~14:45 ワンポイントレッスン 矢島 次雄【10名】 [予約制]
16:00	15:45~16:30 Group Power45 橋本 美香【20名】	
17:00		
18:00		

祝日限定！！
植戸IRによるステップ・
エアロでシェイプアップ！

筋肉にアプローチをかけ
全身のバランスUP！

60分に拡大しています♪

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！
コーチがお一人ずつ泳ぎを見ながら個別にアドバイスしていきます。
何種目でもOK!
※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
受付を行っています。

ウェルネスブログはこちらから↑

※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。



★ …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