

# 1月14日(月・祝) 成人の日 特別プログラムタイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	館外イベント
9:00	<b>加古川ウェルネスセンター</b>			
10:00	10:00~10:40 ファンダメンタルピラティス40 安田千草【35名】	10:00~11:00 乳幼児わくわく体操 【登録制】	10:00~11:00 親子スイミング 【登録制】	
11:00	10:50~11:40 ボディシェイプ50 初中級者向け 安田千草【40名】	11:15~12:15 ベビーマッサージ 【登録制】	11:45~12:15 アクア30 福田みゆき【35名】	
12:00				
13:00	12:45~13:30 リトモス45 福田みゆき【40名】			<b>【受付時間】</b> <b>スタジオ1・2</b> <b>開始30分前</b>  <b>プール</b> <b>開始60分前</b>
14:00	13:50~14:35 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
<b>祝日につき通常プログラムと異なりますのでご注意ください。</b>				
<p>～本日のオススメ～</p> <p>2019年最初のプログラムです。 年末年始もあり運動不足になっていませんか？ ウェルネスで身体を動かし、いい汗を流し清々しく新年を迎えましょう！</p>			<p>開館時間のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●営業時間 9:30~18:00</li> <li>※施設のご利用は 17:45までとなります。</li> <li>●当日は無料で参加できます</li> <li>※別途施設利用料が必要です</li> </ul>	

加古川ウェルネスセンター TEL.079-433-1124

	スタジオ	講習室	プール	館外イベント
9:00	<b>加古川スポーツ交流館</b>			
10:00	9:50~10:50 ヨガ60 まゆみ【35名】			10:00~11:30 JSAボールエクササイズ90 富田由紀子 【10名】 海洋文化センター研修室 別途要予約
11:00	11:05~11:55 レゲトン50 赤穂由弥【40名】			
12:00	12:10~12:50 骨格リセットエクササイズ40 大杉麻美【30名】			
13:00	13:05~13:35 Group Power30 強力典子【40名】			<b>【受付時間】</b> <b>スタジオ1</b> <b>開始30分前</b>  <b>プール</b> <b>開始60分前</b>
14:00	13:50~14:50 ZUMBA60min 福島浩子【40名】			
15:00	15:05~15:50 バランスコーディネーション45 山本宏実 【40名】		15:30~16:00 アクア30 福島浩子【40名】	
16:00				
17:00			16:35~17:50 小学生スイミング教室 【登録制】	
18:00				
<b>祝日につき通常プログラムと異なりますのでご注意ください。</b>				
<p>～本日のオススメ～</p> <p>新しい年のスタートです！今までプログラムに参加されたことがない方、 今年新しいことにチャレンジしてみませんか？初めての方でも楽しんでいただける プログラムもご用意しております。</p>			<p>開館時間のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●営業時間 9:30~18:00</li> <li>※施設のご利用は 17:50までとなります。</li> <li>●当日は無料で参加できます</li> <li>※別途施設利用料が必要です</li> </ul>	

加古川スポーツ交流館 TEL.079-436-7400