

9月24日(月・祝) 振替休日 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	加古川ウェルネスセンター			
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】			
11:00	10:50~11:40 ボディシェイプ50 安田千草【40名】			
12:00	12:00~12:30 エアロ30 田中陽子【40名】		11:45~12:15 アクア30 福田みゆき【35名】	
13:00	12:45~13:30 リモス45 福田みゆき【40名】	12:50~13:30 ボディメイクヨガ40 田中陽子【26名】		
14:00	13:45~14:05 シナプソロジー20 藤岡真也【40名】			
15:00	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】			
16:00				
17:00				
18:00				

新曲発表♪

【受付時間】
 スタジオ1・2
 開始30分前

 プール
 開始60分前

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。

～本日のオススメ～

スポーツの秋！
 身体を整えるプログラム、しっかり汗がかけるプログラムで
 楽しくフィットネスライフを過ごしましょう！

開館時間のご案内

- 営業時間 9:30~18:00
※施設のご利用は 17:45までとなります。
- 当日は無料で参加できます
※別途施設利用料が必要です

	スタジオ	講習室	プール	館外イベント
9:00	加古川スポーツ交流館			
10:00	09:50~10:50 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 ダンスエアロ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【25名】			
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 【35名】			
16:00			15:30~16:00 アクア30 福島浩子【40名】	
17:00			16:35~17:50 小学生スイミング教室 【登録制】	
18:00				

￥

【受付時間】
 スタジオ1
 開始30分前

 プール
 開始60分前

教室

～本日のオススメ～

スタジオプログラムが初めての方でも楽しんでいただけるプログラムと
 ダンス系・アクアビクスで気分爽快！そしてしっかり汗がかけるプログラムなど
 盛り沢山をご用意いたしました。

開館時間のご案内

- 営業時間 9:30~18:00
※施設のご利用は 17:50までとなります。
- 当日は無料で参加できます
※別途施設利用料が必要です