

12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

9:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	館外イベント
	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】	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	12:00~12:30 エアロ30 田中陽子【40名】			
13:00	12:45~13:45 リトモス60 福田みゆき【40名】	12:50~13:35 ボディメイクヨガ40 田中陽子【26名】		【受付時間】 スタジオ1・2 開始30分前 プール 開始60分前
14:00	14:00~14:45 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】	新曲発表♪ 1月からの新曲を一足早く お届けします♪		
15:00				
16:00				
17:00	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。			
18:00				
	～本日のオススメ～ X'mas♪そして今年最後の祝日プログラムです。 心も身体もリフレッシュをして今年を締め括りましょう!!		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	

加古川ウェルネスセンター TEL.079-433-1124

9:00	スタジオ	講習室	プール	館外イベント
	加古川スポーツ交流館			
10:00	9:50~10:50 ヨガ60 まゆみ【35名】			
11:00	初プログラム 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 ダンスイベント 強力典子【40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 【40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				
	～本日のオススメ～ 2018年最後の祝日 交流館でXmas・年末年始に向けラストスパート!!		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	

加古川スポーツ交流館 TEL.079-436-7400