

# 3月21日(水・祝) 春分の日 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	10:00~11:00 エアロフィット60 宮崎さゆり【35名】		10:10~10:40 アクア30 植戸真紀【35名】	
11:00	11:15~11:55 エアロ40 植戸真紀【40名】			
12:00	12:10~13:10 機能改善60 植戸真紀【26名】		12:00~12:45 ワンポイントレッスン45 (クロール・平泳ぎ) 【予約制】【10名】 矢島次雄	
13:00	13:25~14:10 ZUMBA(45min) 今峯扶美子【40名】			
14:00	14:25~15:10 バランスコーディネーション45 今峯扶美子【40名】			
15:00	15:25~16:05 アロマストレッチ40 平美紀【35名】			
16:00				<b>【受付時間】</b> スタジオ1・2 開始30分前  プール 開始60分前
17:00				
18:00				
<b>～本日のオススメ～</b>			<b>開館時間のご案内</b>	
桜の開花が待たれるこの時期、スタジオ・プールプログラムで 体を動かしデトックスをし、気持ちよく新しい季節を迎えましょう♪			●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

	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	10:00~10:45 バランスコーディネーション45 山本宏実【40名】			10:00~11:40 <b>¥</b> JSAボールエクササイズ100 富田由紀子 岡本秀美【35名】 海洋文化センター研修室 別途要予約
11:00	11:05~11:55 エアロ50 深澤裕子【40名】	11:15~12:00 ママの引き締めヨガ 【登録制】		
12:00	12:15~13:05 ベリーダンス50 衣笠沙保里【40名】	12:30~13:20 産後の骨盤調整ヨガ 【登録制】		
13:00	13:25~14:10 ポル・ド・ブラ45 衣笠沙保里【40名】		13:20~14:00 アクア40 宮元恵理子【40名】	
14:00	14:30~15:30 ヨガ60 衣笠沙保里【35名】			
15:00				
16:00				<b>【受付時間】</b> スタジオ1 開始30分前  プール 開始60分前
17:00				
18:00				
<b>～本日のオススメ～</b>			<b>開館時間のご案内</b>	
冬の間に蓄えてしまった脂肪を今日からスポーツ交流館で 燃やし、軽やかな春を気持ちよく迎えましょう♪			●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