

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始60分前

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	
10:00		有	有		有		¥	有		¥	有	有	¥	有		¥			¥			
10:30	10:00-10:40 ファンダンタル ピラティス40 安田千草	10:00-11:00 乳幼児 わくわく体操 植戸真紀	10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子	10:00-10:10 シナプロロジー-10	10:15-10:45 青竹ピクス30 岡本正一	10:00-11:30 JSAボール エクササイズ 山中秀一	10:00-11:00 健美操60 宮崎さゆり	10:00-11:00 フラダンス(初級) 初級クラス 沖永陽子	10:00-10:30 水中 ウォーキング30 田中陽子	10:00-10:45 バレトン45 平田紀子	9:40-10:40 太極拳(初心) 上柳幸子	10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子	10:00-10:45 リトモス45 竹内佳津子	9:50-10:35 ママの引き締め ヨガ 正木祥子								
11:00	10:50-11:40 ボディシェイプ50 安田千草	有						有			有		有	有								
11:30		11:15-12:15 ベビーマッサージ 植戸真紀						有						10:30-11:30 はじめてスイミング 水上瑞代								
12:00	12:00-12:30 エアロ30 田中陽子		11:45-12:15 アクア30 福田 みゆき											10:50-11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木祥子								
12:30	¥			12:15-13:00 バレトン45 藤本恵理子	5週目の場合 代り表参照									有								
13:00	12:45-13:30 リトモス45 福田みゆき	12:50-13:30 ボディメイクヨガ40 田中陽子						有						11:50-12:55 じっくり調整ヨガ 正木祥子								
13:30																						
14:00	13:45-14:05 シナプロロジー-20 藤岡真也	有												有								
14:30		14:00-14:45 セルフ コンディショニング 宮崎さゆり												13:00-13:30 アクア30 勝間佳江								
15:00	14:20-15:05 ZUMBA (45min) 今峯扶美子			14:00-14:50 エアロ50 上杉忍	14:10-14:40 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー									13:15-13:45 カラダ・うごく30 岡本佳子								
15:30														13:25-13:55 カラダ・うごく30 岡本佳子								
16:00														14:00-14:30 カラダ・うごく30 岡本佳子								
17:00														14:35-14:50 おなかシェイプ15								
18:00														14:50-15:30 ボディメイクヨガ40 太田垂矢								
19:00														15:00-16:00 スキルアップ 少人数制スクール 妹尾愛								
20:00														15:45-16:05 ストレッチ ボール@20 トレーナー								
21:00														17:00-18:00 チアダンス 平田葵衣								

加古川 3施設QRコード/休館日案内



加古川ウェルネスセンター
【休館日】第1・3火曜日



加古川スポーツ交流館
【休館日】第2・4火曜日



平牡湖アクア交流館
【休館日】第1・3水曜日

- ①プログラムの参加は、16歳以上とさせていただきます。
- ②スタジオの入場は、レッスン開始10分前からです。
- ③プールコース変更は、レッスン開始5分前からです。
- ④プログラム担当者が、変更する場合がございます。代り表をご確認ください。

加古川ウェルネスセンター ☎079-433-1124

プログラム定員について

- 【40名】 エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリータン、グループフィット、カラダ・うごく、GYM&RUN、疲労回復ストレッチ、腰痛予防ストレッチ
- 【35名】 バランスコーディネーション、シナプロロジー、おなかシェイプ
- 【26名】 ヨガ、健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ、アロマストレッチ、青竹ピクス、ファンダンタルピラティス、ピラティス、骨格リセットエクササイズ、アクア、水中ウォーキング、ミットアクア、水中エクササイズ
- 【25名】 ステップ、グループブラスト、グループパワー
- 【20名】 ストレッチボール®
- 【15名】 バランスボール