

色分けについて

¥無料

¥有料

プログラム受付について

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

時間	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			9:50~10:05 モーニングストレッチ										10:00~10:15 カラダ・ほぐす15	10:00~10:15 モーニングストレッチ
10:30	09:50~10:50 ヨガ60 まゆみ		10:10~10:25 カラダ・うごく15 山本宏美		10:00~11:00 リトモス60 近藤 知佳		9:50~10:50 健美操 宮崎さゆり		9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田雅子				10:20~10:35 カラダ・つくる15 福多淳志	
11:00			10:40~11:10 エアロ30 山本宏美			10:30~11:30 親子スイミング 【教室】							10:30~11:30 エアロ60 上之段笑美子	10:30~11:30 親子スイミング 【教室】
11:30	11:05~11:55 ステップ50 赤穂由弥	11:15~11:45 アクアボディ改造30 担当表参照	11:25~12:05 ファンクショナル ストレッチ40 山中秀一	11:30~12:00 アクアボディ改造30 担当表参照	11:15~12:00 バランス コーディネーション45 妹尾愛		11:05~11:45 エアロ40 山本孝幸	11:00~11:30 水中ウォーキング 休場由華	10:55~11:45 JSAボール エクササイズ50 富田由紀	10:50~11:30 アクア40 岡田雅子			10:50~11:35 Group Fight45 強力典子	
12:00													11:45~12:30 Group Fight45 坂本貴浩	11:50~12:50 JSAボール エクササイズ60 岡本秀美
12:30	12:10~12:50 骨格リセット エクササイズ40 大杉麻美		12:20~13:05 ZUMBA GOLD45 藤本恵理子		12:15~13:05 エアロ50 深澤裕子		12:00~13:00 Group Fight60 広田隆量		12:00~12:40 ボディメイクヨガ40 山本宏美					
13:00	13:05~13:35 Group Power30 トレーナー								12:55~13:35 ステップ40 植戸真紀				12:45~13:25 ボディメイクヨガ40 藤原千裕	
13:30	13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島浩子		13:20~14:05 バレトン45 藤本恵理子		13:20~14:00 ベリーダンス40 衣笠沙保里	13:30~14:10 アクア40 宮元恵理子	13:15~14:05 エアロ50 上杉忍	13:00~14:00 単発有料スイム 岡本秀美	13:50~14:35 バランス コーディネーション 植戸真紀	14:00~15:00 単発有料スイム 矢島次雄			13:05~14:05 ストリートダンス60 山本孝幸	
14:00	14:50~15:20 エアロ30 山本宏美		14:20~14:50 ファンクショナル 大杉麻美	14:35~15:05 水中ウォーキング30 休場由華			14:20~14:50 エアロ30 上杉忍	14:00~15:00 大人スイム 【教室】				13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 濱田満貴子	14:20~15:20 Group Power60 強力典子	
14:30	15:35~15:55 ストレッチボール@20 諏訪原千佳	15:30~16:00 アクア30 福島浩子	15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田満貴子	15:15~15:45 アクア30 休場由華	15:15~16:15 ヨガ60 衣笠沙保里		15:05~15:45 ボディメイクヨガ40 濱田 満貴子		14:50~15:30 アロマストレッチ40 諏訪原千佳			14:30~15:00 アクア30 阿部美智子		15:40~16:00 ストレッチボール@20 乾美紗希
15:00													混雑緩和の為 20分前 15:25から 入場開始です	
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30		16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】			17:00~18:00 グローブ空手 【教室】		17:00~17:45 ストリートダンス 【教室】	16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	16:00~16:45 キッズダンス45 【教室】	16:50~17:35 キッズダンス45 【教室】			16:45~17:30 Group Blast45 藤原千裕	17:00~18:00 水中運動教室 【教室】
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 Group Fight45 坂本貴浩	19:00~19:30 パーソナルスイミング	18:55~19:25 Group Power30 強力典子		18:55~20:15 JSAボール エクササイズ80 山中秀一	19:15~20:15 大人スイミング 【教室】	19:00~20:00 ヨガ60 阿部美智子	19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ					17:45~18:00 カラダ・ほぐす15 福多淳志	
19:30		19:30~20:00 パーソナルスイミング 岡本秀美											18:30~18:45 カラダ・つくる15 福多淳志	
20:00	20:00~20:45 Group Power45 強力典子		19:45~20:45 エアロ60 福島浩子	8月29日 5週目はレッスン 変更となります 19:45~20:45 Group Blast60			20:15~21:00 Group Power45 七條俊輔	20:15~20:45 水中運動教室【教室】	20:15~21:00 Group Fight45 森下裕司				19:00~20:00 Group Power60 七條俊輔	
20:30					20:30~21:00 エアロ30 山中秀一									
21:00														

加古川
3施設プログラム

加古川ウェルネスセンター
プログラムQRコード

加古川スポーツ交流館
プログラムQRコード

アクア平荘湖センター
プログラムQRコード

休館日
加古川ウェルネスセンター
第1・3 火曜日
加古川スポーツ交流館
第2・4 火曜日

プログラムについて

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前からです。
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
④やむを得ない事情等により担当者が変更する場合がございます。
代行表をご確認ください。

定員について

【40名】エアロ、ZUMBA、ZUMBA GOLD
リトモス、ボル・ド・ブラ、カラダ・うごく
ストリートダンス、GroupFight、ベリーダンス
バレトン、ファンクショナルストレッチ
バランスコーディネーション
アクア、水中ウォーキング
【35名】JSAボールエクササイズ、ヨガ
健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ
ファンクショナルボール、腰痛予防ストレッチ
アロマストレッチ、モーニングストレッチ
カラダ・つくる
【30名】ステップ、骨格リセットエクササイズ
Group Blast
【25名】Group Power
【20名】ストレッチボール@、カラダ・ほぐす
アクアボディ改造