

# 5月4日(水・祝) プログラムタイムスケジュール

|       | スタジオ  | プール                               |
|-------|---|-----------------------------------|
| 10:00 | 9:50-10:10 モーニングストレッチ<br>15                     |                                   |
|       | 10:30-10:45 カラダ・つくる15                           |                                   |
|       | 10:30-10:45 カラダ・うごく15                           |                                   |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>Group Power30<br>トレーナー【20名】      |                                   |
| 12:00 | ★ 11:50-13:05<br>エアロ75<br>安宅由佳子・上之段笑美子<br>【40名】 |                                   |
|       |   |                                   |
| 13:00 |   |                                   |
| 14:00 | 13:20-14:05<br>ポル・ド・ブラ<br>衣笠沙保里【40名】            | 13:30-14:10<br>アクア40<br>植戸真紀【40名】 |
|       |   |                                   |
| 15:00 | 14:20-15:00<br>エアロLO40<br>衣笠沙保里【40名】            |                                   |
|       |   |                                   |
| 16:00 | 15:15-16:15<br>ヨガ60<br>衣笠沙保里【35名】               |                                   |
|       |   |                                   |
| 17:00 | <b>全てのプログラム無料で受講できます</b>                        |                                   |
|       |   |                                   |

2人によるコラボレッスン再び!  
カラダもココロも盛り上がること間違いなし! ぜひご参加ください

※プールプログラム実施時には、コースを制限させていただきます。  
※担当インストラクター、プログラムは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

マークのプログラムは、4月27日(水)9時50分より  
電話またはスポーツ交流館フロントにて予約受付開始  
※他のプログラムは通常の受付となります

利用可能時間のご案内

●営業時間:9:30~18:00

※トレーニング終了は17:50まで



加古川スポーツ交流館

TEL:079-436-7400