

8月11日(木) 祝日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	プール
9:30		
すべて 無料プログラム です。		
10:00	☆ 10:00~10:45 リトモス45 平田 紀子【40名】	
11:00	☆ 11:00~12:00 骨格リセットエクササイズ60 安田 千草【35名】	
12:00		☆ 11:30~12:00 水中ウォーキング30 平田 紀子【35名】
13:00	12:15~13:00 Group Power45 黒岩 美由紀【20名】	
14:00	13:15~14:15 ボディシェイプ60 上之段 笑美子 【40名】	
15:00		☆ 14:00~14:50 スペシャルアクア50 妹尾 愛&平田 紀子【35名】
16:00	be 15:40~16:20 ボディメイクヨガ40 橋本 美香【35名】	
17:00		
18:00		

Let's Dance!

60分に拡大しています!

妹尾IR・平田IRのコラボ!
 アクアビクスでシェイプアップ!
 時間も拡大しています。



※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。

ウェルネスブログはこちらから ↑



…イベントプログラム



…ビヨンドプログラム

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17:45まで

加古川ウェルネスセンター

TEL:079-433-1124