

4月29日(金) 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 竹内 佳津子【40名】	
11:00	11:00~11:50 エアロ50 衣笠 沙保里【40名】	
12:00		
13:00	12:10~13:10 ヨガ60 衣笠 沙保里【35名】	
14:00	13:20~14:05 ZUMBA (45min) 岡田 雅子【40名】	13:00~13:30 アクア30 勝間 佳江【35名】
15:00	be 14:20~15:20 パワーヨガ60 岡田 雅子【35名】	★ 15:00~15:30 アクアキネシス30 松本 順子【35名】
16:00	15:40~16:00 ストレッチボール20 トレーナー【20名】	
17:00		
18:00		

祝日限定！初登場！
小さなボールを使って

※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