

5月3日(火) 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	10:00~11:00 ヨガ60 橋本 美香 【35名】	
11:00		
	11:15~11:45 ステップ30 上杉 忍【25名】	
12:00		
	12:00~12:50 エアロ50 上杉 忍 【40名】	
13:00		
	13:10~14:10 Group Power60 春山 香澄【20名】	
14:00		13:20~14:00 アクア40 上杉 忍【35名】
15:00	14:25~15:10 Group Fight45 橋本 美香【40名】	
16:00	15:25~16:05 アロマリラックス40 平 美紀【35名】	
17:00		
18:00		

祝日限定！
上杉インストラクターによる
アクアピクスで水中エクササイズ！

Let's Move !

さまざまな格闘技で完全燃焼！
Fight for it !



※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