

スタジオ レッスン開始30分前
※一部、60分前より整理していただく場合がございます。
プール レッスン開始60分前

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

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	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール		
10:00	10:00-10:40 ファンダメンタル ピラティス40 安田千草	有 10:00-11:00 乳幼児 わくわく体操 植戸真紀	有 10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子	10:00-10:10 シナプロジー10	有 10:00-11:30 JSAボール エクササイズ 山中秀一		¥ 10:00-11:00 健美操60 宮崎さゆり	有 10:00-11:00 フランチス(初級) 初級クラス 沖永陽子	10:00-10:30 水中 ウォーキング30 田中陽子	¥ 10:00-10:45 バレトン45 平田紀子	有 9:40-10:40 太極拳(初心) 上柳肇子	有 10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子	¥ 10:00-10:45 リトモス45 竹内佳津子	有 9:50-10:35 ママの引き締め ヨガ 正木祥子		¥ 10:00-11:00 ヨガ60 阿部美智子			10:15-10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木悟司				
11:00	¥ 10:50-11:40 ボディシェイプ50 初級者向け 安田千草	有 11:15-12:15 ベビーマッサージ 植戸真紀		¥ 11:00-12:00 ヨガ60 ふみ			有 11:10-12:10 フランチス(中級) 中級クラス 沖永陽子		11:00-11:40 骨格リセット エクササイズ40 安田千草	¥ 11:00-11:40 アロマ30 田中陽子	有 10:50-12:00 太極拳(経験) 上柳肇子		¥ 11:00-11:50 ベリーダンス50 衣笠沙保里	有 10:50-11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木祥子		¥ 11:15-12:00 ZUMBA (45min) 平田紀子		11:30-12:00 アロマ30 阿部美智子	11:00-12:00 Group Fight60 森下裕司	11:00-11:30 バレトン30 藤原千裕	11月より 閉講に なります。		
12:00	12:00-12:30 エアロ30 田中陽子		有 11:45-12:15 アロマ30 福田 みゆき	¥ 12:15-13:00 バレトン45 藤本恵理子	! 5週目は 代行表参照		¥ 12:10-13:10 機能改善60 植戸真紀		12:00-12:45 ZUMBA (45min) 安田千草	有 12:10-13:25 太極拳(上級) 上柳肇子	有 12:30-13:30 クロール20M 完泳目標レッスン 平田 典	¥ 12:00-12:45 ZUMBA (45min) 安田千草	有 11:50-12:55 じつり調整ヨガ 正木祥子		¥ 12:10-13:10 ヨガ60 衣笠沙保里		11:30-12:30 たのしくスイミング 水上瑞代	¥ 12:15-13:00 リトモス45 松本典昭	12:15-12:55 骨格リセット エクササイズ40 平田紀子	12:15-13:15 ヨガ60 まゆみ	12:20-12:40 バランスボール20 春山香澄		
13:00	¥ 12:45-13:30 リトモス45 福田みゆき	有 12:50-13:30 ボディメイクヨガ40 田中陽子	有 12:30-13:30 クロール20M 完泳目標レッスン 平田 典	13:15-13:45 ステップ30 上杉忍			有 13:25-14:05 ボディシェイプ40 初心者向け 妹尾愛		13:00-13:50 ボディシェイプ50 中級者向け 上之段笑美子	¥ 13:00-13:50 ボディシェイプ50 中級者向け 上之段笑美子	有 13:00-14:00 フランチス(入門) 入門クラス 沖永陽子	13:15-13:45 アロマ30 福田みゆき	有 13:25-13:55 カラダ・うごく30 岡本佳子	有 13:15-14:30 女性のための ピラティス 石松朱美		13:00-13:30 アロマ30 勝間佳江		13:00-14:00 小学生向け クロール20M 完泳目標 ワンポイント レッスン 平田 典	13:15-13:45 バレトン30 平田紀子	13:30-14:20 エアロ50 まゆみ			
14:00	¥ 13:50-14:35 ZUMBA (45min) 今峯扶美子	有 14:00-14:45 セルフ コンディショニング 宮崎さゆり	¥ 14:00-14:50 エアロ50 上杉忍	14:10-14:40 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー			¥ 14:20-15:05 バランス コーディネーション 45 妹尾愛		14:00-15:00 シニア水中体操 福田みゆき	有 14:05-14:35 Group Blast30 妹尾愛	有 14:50-15:30 ボディメイクヨガ40 太田亜矢	14:35-14:50 おなかシェイプ15	有 15:00-16:00 スキルアップ 少人数制スクール 妹尾愛	有 13:00-14:00 小学生向け クロール20M 完泳目標 ワンポイント レッスン 平田 典	14:35-15:05 GYM&RUN30 麻生慎吾		14:50-15:10 バランスボール 20 岡本佳子	15:00-15:45 Group Fight45 美香	15:20-16:05 Group Power45 春山香澄				
15:00			¥ 15:10-16:10 ヨガ60 美香		! 5週目は 代行表参照		15:20-16:00 アロマストレッチ 40 平美紀			有 14:50-15:30 ボディメイクヨガ40 太田亜矢	有 15:00-16:00 スキルアップ 少人数制スクール 妹尾愛	14:35-14:50 おなかシェイプ15	有 15:10-15:55 Group Power45 美香	有 15:00-15:30 アロマ30 松本順子			14:50-15:10 バランスボール 20 岡本佳子	15:00-15:45 Group Fight45 美香	15:20-16:05 Group Power45 春山香澄				
16:00																							
17:00			有 17:00-18:00 小学生向け クロール20M 完泳目標 ワンポイント レッスン 平田 典								有 17:00-18:00 小学生向け クロール20M 完泳目標 ワンポイント レッスン 平田 典		有 17:00-18:00 チアダンス 平田葵衣										
18:00																							
19:00	¥ 19:00-19:50 エアロ50 上之段笑美子	有 19:15-20:30 自力整体A miy	¥ 19:00-19:45 ZUMBA (45min) 福島浩子	19:20-19:40 バランスボール20 春山香澄			19:15-19:45 バレトン30 まゆみ		19:00-19:30 水中 エクササイズ30 阿部美智子	19:30-20:15 Group Power45 春山香澄	有 20:00-21:00 アロマヨガ 美香	19:00-19:45 Group Fight45 美香	有 19:15-20:30 自力整体B miy										
20:00	¥ 20:05-20:50 リトモス45 祐村愛						20:00-21:00 ヨガ60 まゆみ																
21:00																							

加古川 3施設QRコード/休館日案内



加古川ウェルネスセンター
【休館日】第1・3火曜日



加古川スポーツ交流館
【休館日】第2・4火曜日



平社湖アクア交流館
【休館日】第1・3水曜日

- 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分前からです。
- ③プールコース変更は、レッスン開始5分前からです。
- ④プログラム担当者が、変更する場合がございます。
代行表をご確認ください。

加古川ウェルネスセンター ☎079-433-1124

プログラム定員について

【40名】
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、
疲労回復ストレッチ、腰痛予防ストレッチ
バランスコーディネーション、シナプロジー、おなかシェイプ

【35名】
ヨガ、健美操、ボディメイクヨガ、パワーヨガ、アロマストレッチ、
青竹ピクス

ファンダメンタルピラティス、ピラティス、骨格リセットエクササイズ
アクア、水中ウォーキング、ミットアクア、水中エクササイズ

【26名】
カラダ・つくる、腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)
骨格リセットエクササイズ (スタジオ2)
ボディメイクヨガ(スタジオ2)

【25名】 ステップ、GroupBlast、GroupPower

【15名】 バランスボール