加古川ウェルネスセンター

2018年 ⑩月▶⑫月 基本タイムスケジュール

プログラム受付について

スタジオ　レッスン開始30分前
プール　レッスン開始60分前

マークついて

¥ ･･･有料プログラム（300円）
有 ･･･別途お申込み必要

月曜日

	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
:30	¥ 10:50-11:40 ボディシェイプ50 初中級者向け 安田千草		
11:00		有 11:15-12:15 ベビーマッサージ 植戸真紀	11:45-12:15 アクア30 福田　みゆき
:30	12:00-12:30 エアロ30 田中陽子		
12:00	¥ 12:45-13:30 リトモス45 福田みゆき	12:50-13:30 ボディメイクヨガ40 田中陽子	
:30			
13:00	¥ 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	
:30			
14:00			
:30			
15:00			
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
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	19:15-19:45 水中 ウォーキング30 小村三沙
:30			20:00-20:30 アクア30 小村三沙
20:00	¥ 20:05-20:50 リトモス45 祐村愛		
:30			
21:00			

火曜日

	スタジオ	スタジオ２	プール
10:00	10:00-10:10 シナプソロジー10	有 10:00-11:30 JSAボール エクササイズ 山中秀一	
	10:15-10:45 青竹ビクス30 岡本正一		
:30	¥ 11:00-12:00 ヨガ60 ふみ		
12:00	¥ 12:15-13:00 バレトン45 藤本恵理子	❗ 5週目は 代行表参照	
:30	13:15-13:45 ステップ30 上杉忍		
13:00	¥ 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	14:30-15:00 アクア30 休場由華
:30			❗ 5週目は 代行表参照
14:00	¥ 15:10-16:10 ヨガ60 美香		
:30			
15:00			
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00	¥ 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	
:30			
20:00	¥ 20:00-20:40 エアロ40 福島浩子		
:30			
21:00			

水曜日

	スタジオ	スタジオ２	プール
10:00	¥ 10:00-11:00 健美操60 宮崎さゆり	有 10:00-11:00 フラダンス(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
:30	11:15-11:55 エアロ40 植戸真紀		10:40-11:10 アクア30 田中陽子
11:00		有 11:10-12:10 フラダンス(中級) 中級クラス 沖永陽子	
:30	¥ 12:10-13:10 機能改善60 植戸真紀		
12:00			
:30		有 13:00-14:00 フラダンス(入門) 入門クラス 沖永陽子	13:15-13:45 アクア30 福田みゆき
13:00			有 14:00-15:00 シニア水中体操 福田みゆき
:30	¥ 14:20-15:05 バランス コーディネーション 45 妹尾愛		
14:00			
:30	15:20-16:00 アロマストレッチ40 平美紀		
15:00			
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00	¥ 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
:30	¥ 20:00-21:00 ヨガ60 まゆみ		19:50-20:30 ミットアクア40 阿部美智子
20:00			
:30			
21:00			

木曜日

	スタジオ	スタジオ２	プール
10:00	¥ 10:00-10:45 バレトン45 平田紀子	有 9:40-10:40 太極拳(初心) 上柳幸子	有 10:00-11:00 親子スイミング 西垣典子
:30	11:00-11:40 骨格リセット エクササイズ40 安田千草	有 10:50-12:00 太極拳(経験) 上柳幸子	
11:00			11:30-12:00 ミットアクア30 平田紀子
:30	¥ 12:00-12:45 ZUMBA (45min) 安田千草	有 12:10-13:25 太極拳(上級) 上柳幸子	
12:00	¥ 13:00-13:50 ボディシェイプ50 中級者向け 上之段笑美子		
:30			
13:00	14:05-14:35 Group Blast30 妹尾愛		
:30	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	
14:00			
:30			
15:00			
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00	19:30-20:15 Group Power45 春山香澄	有 20:00-21:00 アロマヨガ 美香	
:30			
21:00			

金曜日

	スタジオ	スタジオ２	プール
10:00	¥ 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	有 10:30-11:30 はじめてスイミング 水上瑞代
:30	¥ 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	
11:00			有 11:30-12:30 たのしくスイミング 水上瑞代
:30	¥ 12:10-13:10 ヨガ60 衣笠沙保里	有 11:50-12:55 じっくり調整ヨガ 正木祥子	
12:00			
:30	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	有 13:00-13:30 アクア30 勝間佳江
13:00			
:30	14:35-14:50 おなかシェイプ15 トレーナー		15:00-15:30 アクア30 松本順子
14:00	15:10-15:55 Group Power45 美香		
:30			
15:00			
:30			
16:00			
:30			
17:00		有 17:00-18:00 チアダンス 平田葵衣	
:30			
18:00			
:30			
19:00	¥ 19:00-19:45 Group Fight45 美香	有 19:15-20:30 自力整体B miy	
:30	¥ 20:00-21:00 ヨガ60 美香		
20:00			
:30			
21:00			

土曜日

	スタジオ	スタジオ２	プール
10:00	¥ 10:00-11:00 ヨガ60 阿部美智子		
:30	¥ 11:15-12:00 ZUMBA (45min) 平田紀子		11:30-12:00 アクア30 阿部美智子
12:00	¥ 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	
:30	13:15-13:45 バレトン30 平田紀子		
13:00	14:00-14:30 カラダ・うごく30 岡本佳子		
:30	15:00-15:45 Group Fight45 美香	14:50-15:10 バランスボール20 岡本佳子	
14:00			
:30			
15:00			
:30			
16:00	16:00-16:30 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー		
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00			
:30			
21:00			

日曜日

	スタジオ	スタジオ２	プール
10:00	10:15-10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木悟司		
:30	11:00-12:00 Group Fight60 森下裕司	11:00-11:30 バレトン30 藤原千裕	
11:00			
:30	¥ 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	
12:00	¥ 13:30-14:20 エアロ50 まゆみ		
:30	14:35-15:05 GYM＆RUN30 麻生慎吾		
13:00	15:20-16:05 Group Power45 春山香澄		
:30			
14:00			
:30			
15:00			
:30			
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00			
:30			
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	加古川スポーツ交流館	平壮湖アクア交流館
【休館日】第1・3火曜日	【休館日】第2・4火曜日	【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、GroupFight、カラダ・うごく、GYM＆RUN、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、シナプソロジー、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、青竹ビクス

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