加古川ウェルネスセンター

2020年 ⑩月➡⑫月 レッスン・教室スケジュール

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**
開始の時点で定員に達した場合は抽選となります

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
10:00～10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田　千草	有 10:00～11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉　忍	有 10:00～11:00 親子スイミング 月曜 西垣　典子
¥ 10:55～11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田　千草	有 11:15～12:15 ベビーマッサージ 上杉　忍	11:45～12:15 アクア30 ふみ
12:10～12:40 エアロ30 田中　陽子		NEW 13:00～13:30 水中ウォーキング 平田　紀子
12:55～13:40 バレトン45 ふみ	12:55～13:40 ヨガ45 田中　陽子	
13:55～14:40 ZUMBA 今峯　扶美子	14:10～14:30 ショートレッスン	
14:55～15:40 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田	15:00～15:45 ピラティス45 石松　朱美	
		有 17:15～18:15 小学生 スイミング
¥ 19:00～20:00 エアロ60 上之段　笑美子	有 19:15～20:30 自力整体A miy	
¥ 20:10～20:55 リトモス45 祐村　愛		

火曜日

スタジオ	スタジオ２	プール
10:00～10:45 スクエアステップ 横田　好史	有 10:00～11:30 JSAボール エクササイズ 火曜 山中　秀一 2・4週のみ	
¥ 11:00～12:00 ヨガ60 ふみ		
12:15～13:00 バレトン45 藤本　恵理子	5週目は代行表参照	
13:15～13:45 ステップ30 上杉　忍	有 12:50～13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ	
¥ 14:00～15:00 エアロ60 上杉　忍	14:00～14:30 腰痛予防 ストレッチ30	
	14:40～15:00 ショートレッスン	14:45～15:15 アクア30 辻　裕美子
¥ 15:10～16:10 ヨガ60 美香		5週目は代行表参照
有 17:15～18:15 小学生 スイミング		
¥ 19:00～19:45 ZUMBA 福島　浩子	19:10～19:55 バランスボール 竹内　渉	
5週目は代行表参照		
20:00～20:45 エアロ45 福島　浩子	20:10～20:30 ショートレッスン	

水曜日

スタジオ	スタジオ２	プール
¥ 10:00～11:00 JSAボール エクササイズ 岡本　秀美	有 10:00～11:00 フラダンス 初級クラス 沖永　陽子	10:00～10:30 水中ウォーキング 田中　陽子
		10:40～11:10 アクア30 田中　陽子
¥ 11:15～12:15 バラエティー ヨガ60 岡本　秀美	有 11:10～12:10 フラダンス 中級クラス 沖永　陽子	
¥ 13:00～13:45 リトモス45 大﨑　穂乃香		講師変更 13:15～13:45 アクア30 福田　みゆき
¥ 14:00-15:00 ヨガ60 natsuki	14:15～15:00 ボディメイク45 船曳　奈緒美	有 14:00～15:00 水中運動教室 福田　みゆき 講師変更
場所変更 15:15～16:00 ボルドブラ45 船曳　奈緒美	NEW 15:20～15:40 ストレッチポール	
¥ 19:15～19:45 バレトン30 まゆみ	有 19:00～20:30 JSAボール エクササイズ 水曜 山中　秀一 1・3週のみ	19:00～19:30 水中エクササイズ 阿部　美智子
¥ 20:00～21:00 ヨガ60 まゆみ		19:45～20:30 ミットアクア45 阿部　美智子

木曜日

スタジオ	スタジオ２	プール
10:00～10:45 バレトン45 近藤　知佳	有 9:40～10:40 太極拳 初心者クラス 上柳　幸子	有 10:00～11:00 親子スイミング 木曜 西垣　典子
11:00～11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田　千草	有 10:50～12:00 太極拳 経験者クラス 上柳　幸子	11:15～11:45 アクア30 近藤　知佳
12:00～12:45 ZUMBA 安田　千草	12:30～13:00 かんたんらくらく体操 松本　順子	
¥ 13:00～14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段　笑美子	有 13:15～14:30 太極拳 上級クラス 上柳　幸子	13:30～14:00 水中らくらく体操 松本　順子
¥ 14:15～15:15 ヨガ60 太田　亜矢		
¥ 15:30～16:15 筋膜リリース45 太田　亜矢	15:25～15:45 ショートレッスン	
		有 16:00～17:00 幼児 スイミング
		有 17:15～18:15 小学生 スイミング
¥ 19:00～19:45 Group Fight45 美香	NEW 19:15～19:35 ストレッチポール	¥ 19:30～20:30 ビギナー スイミング 川端　小百合
有 20:00～21:00 スモ-ルグループ エクササイズ （女性限定）	有 20:00～21:00 アロマヨガ 美香	

金曜日

スタジオ	スタジオ２	プール
¥ 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	
¥ 11:00～12:00 かんたん ベリーダンス mayumi	有 10:50～11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木　祥子	有 10:30～11:30 はじめて スイミング 水上　瑞代
¥ 12:15～13:15 アロマヨガ60 太田　亜矢	有 11:50～12:55 じっくり調整ヨガ 正木　祥子	有 11:30～12:30 たのしく スイミング 水上　瑞代
13:30～14:00 体幹メソッド 横田　好史	有 13:15～14:30 女性のための ピラティス 石松　朱美	時間変更 13:45～14:15 ミットアクア30 松本　順子
14:15～15:00 ZUMBA 美香	¥ 14:45～15:30 筋膜リリース45 平　美紀	14:45～15:15 アクア30 松本　順子 時間変更
¥ 15:15～16:00 Group Fight45 美香		
有 16:45～17:45 チアダンス 幼児～3年生 福田　楓	チアダンス 控室として 使用 16:45～18:45	
有 17:45～18:45 チアダンス 4年生～中学3年生 福田　楓		
有 19:00～19:45 インターバル トレーニング45 美香	有 19:15～20:30 自力整体B miy	¥ 19:30～20:30 ベーシック スイミング 川端　小百合
¥ 20:00～21:00 ヨガ60 美香		

土曜日

スタジオ	スタジオ２	プール
¥ 10:00～11:00 ヨガ60 阿部　美智子		
¥ 11:15～12:00 Group Fight45 松本　典昭		11:30～12:00 アクア30 阿部　美智子
12:15～13:00 ZUMBA 松本　典昭	障がい児 水泳で使用 12:30～13:00	有 13:00～14:00 障がい児 水泳教室 水上　瑞代
13:15～13:45 腰痛予防 ストレッチ30		
13:55～14:15 ショートレッスン		
14:30～15:15 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ45 美香		
¥ 15:30～16:15 Group Fight45 美香		

日曜日

スタジオ	スタジオ２	プール
10:15～10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木　悟司		
11:15～12:00 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田		
¥ 12:15～13:15 ヨガ60 まゆみ		
13:30～14:15 エアロ45 まゆみ	¥ 13:45～14:45 JSAボール エクササイズ 岡本　秀美	
14:30～15:15 ステップ45 imari		
15:30～16:15 ヨガ45 imari		

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5分前からです。
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。
④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが
　休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

プログラム定員について

【30名】エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、
　　かんたんベリーダンス、Group　Fight、ポルドブラ
【25名】ヨガ、ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ、アロマヨガ、バラエティヨガ、
　　ファンダメンタルピラティス、姿勢改善エクササイズ、
　　ショートレッスン、腰痛予防ストレッチ、体幹メソッド、
　　JSAボールエクササイズ、アクア、ミットアクア、
　　水中ウォーキング、水中エクササイズ、
【20名】ステップ30/45、スクエアステップ、
　　脂肪燃焼サーキット、インターバルトレーニング
　　筋膜リリース(スタジオ1)
【15名】腰痛予防ストレッチ（スタジオ2）、ヨガ（スタジオ2）
　　ショートレッスン（スタジオ2）、ピラティス、ボディメイク
　　かんたんらくらく体操、水中らくらく体操
　　JSAボールエクササイズ（スタジオ2）、
　　筋膜リリース(スタジオ2)、バランスボール
　　ストレッチポール
【10名】ビギナースイミング、ベーシックスイミング