加古川ウェルネスセンター

GWプログラム
4月29日、5月3～5日

全プログラム
無料
（入館料はかかります）
※教室は別途

	4/29 金曜日			5/3 火曜日			5/4 水曜日			5/5 木曜日		
	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
10:00	10:00～11:00 健美操 宮﨑　さゆり		有 10:00～11:00 はじめて スイミング 水上　瑞代	10:00～10:45 リトモス45 竹内　佳津子			10:00～11:00 JSAボール エクササイズ 岡本　秀美		10:00～10:30 水中ウォーキング 田中　陽子	10:00～10:45 バレトン45 近藤　知佳		
:30									10:40～11:10 アクア30 田中　陽子			
11:00	11:15～12:00 エアロフット 宮﨑　さゆり		有 11:00～12:00 たのしく スイミング 水上　瑞代	11:00～12:00 ヨガ60 ふみ			11:15～12:15 バラエティー ヨガ60 岡本　秀美			11:00～11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田　千草		11:15～11:45 アクア30 近藤　知佳
:30												
12:00	12:15～13:15 アロマヨガ60 太田　亜矢			12:15～13:00 エアロ45 山中　秀一						12:00～12:45 ZUMBA 安田　千草		
:30											12:30～13:00 かんたんらくらく体操 松本　順子	
13:00				13:15～13:45 ステップ30 山中　秀一		13:00～13:30 ミットアクア30 水野　恵美	13:00～13:45 リトモス45 大﨑　穂乃香		13:15～13:45 アクア30 福田　みゆき	13:00～14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段　笑美子		
:30	13:30～14:30 ストレングス ワークアウト 黒岩　美由紀		13:45～14:15 ミットアクア30 松本　順子			13:45～14:15 水中ウォーキング 水野　恵美						13:30～14:00 水中らくらく体操 松本　順子
14:00				14:00～15:00 JSAボール エクササイズ 山中　秀一			14:00～15:00 バランス コーディネーション 大﨑　穂乃香	14:15～15:00 ボディメイク45 ナオミ				
:30			14:30～15:00 アクア30 松本　順子							14:15～15:15 ヨガ60 太田　亜矢		
15:00	14:45～15:30 ZUMBA 美香	14:45～15:30 ピラティス45 石松　朱美		15:10～16:10 ヨガ60 美香			15:15～16:00 ポルドブラ45 ナオミ	15:15～15:35 ストレッチポール				
:30										15:30～16:15 筋膜リリース45 太田　亜矢		
16:00	15:45～16:30 Group Fight45 美香											
:30												