加古川 ウェルネスセンター 7月→9月

レッスン・教室スケジュール・

スタジオ レッスン開始30分前 プール レッスン開始30分前 受付開始の時点で定員に 達した場合は、抽選となります

¥・・・有料プログラム (300円) 数・・・カルチャー教室 (別途申込)

١						~ 55	• m •	(the (• <u>))))</u>			1	1111		200	
L	月曜日			火曜日			水曜日				木曜日		金曜日			
L	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	マール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	マール	
L		教	教	¥	教		¥	教	10:00~10:30		9:40~10:40 太極拳	教	¥	9:50~10:35 ママの引き締め	教	4
	10:00~10:45 ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子 スイミング 月曜クラス	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ		10:00~10:45 アニマルフロー Tomoya	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 パレトン45 近藤 知佳	初心者クラス 上柳 幸子	10:00~11:00 親子 スイミング 木曜クラス	10:00~11:00 健美操 宮崎 さゆり	ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代)
É	¥]	10.0	西垣 典子	¥	火曜クラス 山中 秀一		¥	7177 1901	10:45~11:15 アクア		教	西垣 典子		10:50~11:35		4
Ī	11:00~12:00 ボディシェイプ 初中級者向け	11:15~12:15		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ	(2・4週のみ)		11:00~12:00 JSAボール エクササイズ	教 11:10~12:10 フラダンス	田中 陽子	11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ 安田 千草	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:15~11:45 アクア 近藤 知佳	11:15~12:00 エアロフット	産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	11:10~12:10 たのしく)
	安田 千草	ベビー マッサージ 上杉 忍	11:45~12:15 アクア ふみ	314			岡本 秀美	中級クラス 沖永 陽子			工例 辛丁	近膝 知住	宮崎さゆり	教	スイミング 水上 瑞代	
	12:15~12:45 エアロ30		時間変更	12:15~13:00			¥			12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草				11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子		
L	田中 陽子		12:30~13:00 ミットアクア30 水野 恵美	エアロ45 山中 秀一	教		12:30~13:30	教		¥.	12:30~13:00 簡単らくらく体操 松本 順子		12:15~13:15 アロマヨガ 太田 亜矢	E/N 14-1		
	13:00~13:45 バレトン45	13:00~13:45 ヨガ45	時間変更 13:15~13:45	13:15~13:45	12:45~13:45 高齢者向け 運動教室		HONOKA	13:00~14:00	13:15~13:45	13:00~14:00	NEW 13:15~13:35			教	13:00~13:30 - ミットアクア30 松本 順子	
	ふみ	田中陽子	水中ウォーキング 水野 恵美	ステップ30 上杉 忍	注刻扒主		¥	大人のための バレエ 田中 美和	アクア 福田 みゆき	ボディシェイプ 中級者向け 上之段 笑美子	ショートレッスン	13:30~14:00 水中筋膜リリース	13:30~14:15	13:15~14:30		
L		半 時間変更		¥		14:00~14:30	13:45~14:45		教			松本順子	ストレングス ワークアウト 黒岩 美由紀	女性のための ピラティス 石松 朱美	13:45~14:15 機能改善アクア	
	14:00~14:45 ZUMBA 今峯 扶美子	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀		14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:00~14:45 腰痛予防 ストレッチ	アクア 辻 裕美子	ヨガ60 natsuki	14:15~15:00 ボディメイク	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき	¥ 14:15~15:15				144 44	松本順子	4
L		数 NEW		117 10		14:45~15:15 水中ウォーキング		ナオミ	шш 1717С	ョガ60 太田 亜矢			14:30~15:15 ZUMBA 美香	14:45~15:30		
	15:00~15:45 脂肪燃焼	15:00~16:00		¥		辻 裕美子		15:15~15:35	1	_				ピラティス45 石松 朱美		
L	サーキット 横田 好史	背骨 コンディショニング 今峯 扶美子 7/15		15:15~16:15 ヨガ60 美香			- 15:15~16:00 ポルドブラ ナオミ	ストレッチポール		¥ 15:30~16:15 筋膜リリース			15:30~16:15 Group Fight			1
l		スタート		^=						太田 亜矢		教	美香		教	Ī
L				A						16:00~17:00 幼児 スイミング				16:00~17: 幼児 スイミング		
	106				◆レッスン参加受付は開始30分前に始まります。 ※スタジオ1の10時開始レッスンは開館前玄関で先着順。				2/6			×1≥29	教 16:45~17:45		A1=29	
17:00~18:00 小学生 スペミング ※祝日は			- ※スタシオ1の10時開始レッスンは開盟削幺関で先着順。 — ◆レッスン入場、プールコース変更は5分前からです。				17:00~18:00			打:00~18:00	チアダンス キッズ		17:00~18:00	Ī		
						チャレンジ スイミング			小学生 スイミング	福田 楓 (幼児~3年生)		・ 小学生 スイミング				
L			16:00~17:00	なる場合な	がございます	。HPや掲示	板をご確認く	<mark>ださい。</mark>				教	17:45~18:45 チアダンス		教	_
			18:00~19:00					3/h				18:00~19:00	ジュニア 福田 楓		18:00~19:00	
			チャレンジ スイミング					教				チャレンジ スイミング	(4年生~中学3年生)		チャレンジ スイミング	
E	¥		¥		¥		19:00~19:30	18:30~20:00 JSAボール エクササイズ	19:00~19:30	¥	¥		19:00~19:45			4
	19:00~20:00	教	19:00~20:00 大人 スイミング	19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:00~19:45 筋膜リリース 長尾 亮佑		バレトン30 まゆみ	水曜クラス 山中 秀一 (1・3週のみ)	水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight 美香	19:00~19:45 筋膜リリース 長尾 亮佑		インターバル トレーニング 美香	教		_
ŀ	上之段 笑美子	19:15~20:30 自力整体 月曜クラス	川端 小百合	-		1	¥	(1・3)週(ノか)	10:4520:20	¥	V	I 	V X T	19:15~20:30 自力整体 金曜クラス		
F	¥	月曜クラス miy		20:00~20:45	20:00~20:20 ストレッチポール		19:45~20:45 ヨガ60		- 19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子	00.00 01.01	00.00 01.51		00.00	miy		1
	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛			エアロ45 福島 浩子		AT 0.	まゆみ		. 167 × 61	20:00~21:00 トレ&ミット スタッフ	20:00~21:00 パワーヨガ 美香		20:00~21:00 ヨガ60 美香			$\frac{1}{2}$
1	THIT AL	1	ı		5週目の辻IF	・垣阜IPの		-	1			1			1	

١		土曜日		日曜日					
ı	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	マール			
0	¥		教						
	9:50~10:50 ヨガ60 阿部 美智子		9:45~10:45 小学生 スイミング	10:15~10:45 ピラティス30 高木 悟司					
ı	¥								
0	11:15~12:00 Group Fight 松本 典昭	11:15~12:00 ベリーダンス mayumi	11:20~11:50 アクア 阿部 美智子	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット 中谷 優太					
			12:00~12:50	¥					
0	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭		スマイル スイミング初級 水上 瑞代	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ					
ı			13:00~14:00						
0	13:15~14:00 腰痛予防 ストレッチ		スマイル スイミング 中上級 水上 瑞代	13:30~14:15 ±7¤45	半 13:30~14:30 JSAボール				
				まゆみ	エクササイズ 岡本 秀美				
0	十 14:30~15:15 Group Fight 美香			14:30~15:15 ステップ45 imari					
0									
0	15:30~16:15 コンディショニング 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari					
9			プログラム定	旨について					
			~ _ , /OÆ	, FRIC - F 1 C					

スタジオ1:定員35名

※定員24名レッスン 筋膜リリース

※定員20名レッスン

ステップ・ストレングス・脂肪燃焼 インターバル・アニマルフロー

※定員10名レッスン

トレ&ミット・大人のスイミング

スタジオ2:定員24名 プール:定員30名