


ウェルストーク豊岡 11周年記念特別プログラム

4月29日(木・祝)

時間	プール	スタジオ	時間
9:00 5			11:00
			15
			30
			45
12:00			12:00
15	<p>12:15~13:15</p> <p>スイムスペシャル</p> <p>小野・岡井</p>	<p>13:00~14:00</p> <p>LES MILLS BODYBALANCE</p> <p>家下・三阪・江口</p>	15
30			30
45			45
13:00			13:00
15	<p>13:30~14:15</p> <p>スキルスペシャル</p> <p>林・岡井</p>		15
30			30
45			45
14:00			14:00
15	<p>14:30~15:15</p> <p>アクアピクススペシャル</p> <p>岡部・岡井</p>		15
30			30
45			45
15:00			15:00
15	 <p>この日だけの、 スペシャルなプールプログラムを お楽しみください!!</p> <p>スイムスペシャルとは・・・ キック・プルのコンビネーションをバランス よく行い、60分間のトレーニングを楽しみ ましょう!</p> <p>スキルスペシャルとは・・・ 4泳法のポイントを解説していきます。</p>		15
30			30
45			45
16:00			16:00
15			15
30			30
45			45
17:00			17:00
15			15
30			30
45			45
18:00			18:00
15			15
30			30
45			45
19:00			19:00
15			15
30			30
45			45
20:00			20:00
15			15
30			30

スタジオ前の混雑、レッスン間のマシンジム内の密を防ぐため、
全スタジオプログラムは整理券の配布をおこないます。
皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

整

整

整

整

整

整

営業時間 9:00~21:00
マシンジム、プールは20:30までご利用いただけます。