ウェルストーク豊岡新型コロナウイルス対応特別タイムスケジュール 【2021年3月15日（月）～ 】

（※今後の状況次第では更に変更の可能性があります。ご理解ご協力のほどお願いいたします。）

月

スタジオ
- 11:45～12:15 コアクロス 林 航太郎
- ↓簡短筋トレ（全身）
- 12:30～12:45 ↑林 航太郎
- 13:00～13:30 ボディアタック30 江口 絵里子
- 整 13:45～14:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 三阪 恵
- 15:00～16:30 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- ス 16:50～17:35 HIPHOP リトルクラス 小学1年～3年生
- ス 17:35～18:35 HIPHOP キッズクラス 小学4年～6年生
- ス 18:35～19:35 HIPHOP 一般クラス 中学生以上
- 19:50～20:20 ボディアタック30 三阪 恵
- 20:35～21:20 メガダンス45 江口 絵里子

多目的プール
- 11:00～11:30 腰痛ケアアクア 内田 達也
- 12:45～13:15 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀
- 15:30～16:30 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- 19:15～19:45 ツイストクロス 岡井 聡美

25Mプール
- ス 10:00～11:00 ベビースイミングスクール 対象：4ヶ月～2歳
- 13:30～14:00 クロール（初級） 岡井 聡美
- ス 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 20:00～20:30 クロール（初級） 小野 慧樹

火

スタジオ
- 9:30～11:00 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- ス 11:20～12:20 ストットピラティス ※登録制 鳥尾 美奈子
- 13:00～13:30 ボディコンバット30 三阪 恵
- 13:45～14:15 ボディジャム30 江口 絵里子
- 14:30～15:15 楽筋操（らーちん）（ヨガストレッチ） 尾崎 千夏
- ス 15:30～16:30 フラダンス教室 ※登録制 尾崎 千夏
- ↓簡短筋トレ（全身）
- 18:30～18:45 ↑山根 崇太郎
- 19:00～19:30 コアクロス 山根 崇太郎
- 19:45～20:15 ボディコンバット30 林 航太郎
- 20:30～21:15 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 家下 真実

多目的プール
- 10:00～11:00 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- 14:00～14:30 ツイストクロス 林 航太郎
- 20:00～20:30 水中ウォーキング 岡部 知香子

25Mプール
- ス 10:00～11:00 リトルスイミングスクール 対象：2歳～5歳
- 13:15～13:45 スイム30 林 航太郎
- ス 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:15～19:45 背泳ぎ（初級） 岡部 知香子

水

スタジオ
- 10:00～10:45 太極拳 弓削 泉
- 11:00～11:45 シェイプエアロ 岡部 知香子
- 整 12:00～12:45 バレトン 寺谷 麻美
- 13:00～13:30 ボディパンプ30 三阪 恵
- 14:00～15:30 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- ス 16:00～17:00 ストットピラティス ※登録制 鳥尾 美奈子
- 18:30～19:15 ボディパンプ45 小野 慧樹
- 19:30～20:15 ボディジャム45 江口 絵里子
- 整 20:30～21:15 ボディコンバット45 三阪 恵

多目的プール
- 13:30～14:00 アクアビクス（シェイプ） 岡部 知香子
- 14:30～15:30 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- 19:15～19:45 水中オリジナル運動 小加部 洋明

25Mプール
- ス 10:00～11:00 ベビースイミングスクール 対象：4ヶ月～2歳
- 12:45～13:15 平泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- ス 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 20:00～20:30 バタフライ（初級） 小野 慧樹

金

スタジオ
- 9:30～11:00 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- 11:30～12:00 ボディコンバット30 林 航太郎
- 12:15～12:45 ボディアタック30 森 隆之介
- 整 13:00～14:00 ボディバランス 江口 絵里子
- 14:15～15:00 メガダンス45 岡部 知香子
- 18:45～19:30 ボディジャム45 林 航太郎
- 19:45～20:30 ボディアタック45 江口 絵里子
- 20:45～21:15 ボディパンプ30 小加部 洋明

多目的プール
- 10:00～11:00 豊岡市 介護予防事業 はつらつ チャレンジ塾 ※一般参加不可
- 11:30～12:00 ヌードルエクササイズ 谷口 千賀
- 13:30～14:00 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀
- 19:10～19:40 サーキットエクササイズ1 岡部 知香子
- 20:30～21:00 ツイストクロス 山根 崇太郎

25Mプール
- ス 10:00～11:00 リトルスイミングスクール 対象：2歳～5歳
- 12:15～12:45 背泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- 14:15～14:45 バタフライ（初級） 林 航太郎
- ス 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:50～20:20 平泳ぎ（初級） 山本 大貴

土

スタジオ
- 10:30～11:15 メガダンス45 岡部 知香子
- 11:30～12:15 ヨ ガ45（体） 岡部 知香子
- 12:30～13:00 ボディパンプ30 三阪 恵
- 13:15～13:45 ボディアタック30 三阪 恵
- 15:15～16:00 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 家下 真実
- 整 16:15～17:00 ボディジャム45 林 航太郎
- 整 17:15～18:00 ボディコンバット45 小加部 洋明

多目的プール
- 15:15～15:45 サーキットエクササイズ1 岡部 知香子

25Mプール
- ス 9:10～12:30 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- ス 12:40～13:40 ベビースイミングスクール 対象：4ヶ月～2歳
- ス 13:50～14:50 子供スイミングスクール
- 16:00～16:30 バタフライ（初級） 岡部 知香子

日

スタジオ
- 10:15～10:45 コアクロス 中安 真一
- 11:00～11:30 ストレッチポール運動 中安 真一
- 13:30～14:15 ボディバランス45ST（ストレングス） 家下 真実
- 14:30～15:15 ボディパンプ45 小野 慧樹
- 整 15:30～16:15 ボディコンバット45 林 航太郎
- 整 16:30～17:30 ボディアタック 森 隆之介

多目的プール
- 14:00～14:30 腰痛ケアアクア 内田 達也
- 14:45～15:15 ヌードルエクササイズ 岡井 聡美

25Mプール
- ス 9:10～12:30 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- ス 12:40～13:40 リトルスイミングスクール 対象：2歳～5歳
- 15:30～16:00 クロール（初級） 岡井 聡美

営業時間：月～水・金 9:00～22:00/土・日・祝日 9:00～21:00（尚、施設利用時間は、営業終了30分前となります。）
定休日：毎週木曜日（祝日の場合は営業いたします。）・年末・年始

【お願いとお知らせ】

- ■ スタジオプログラム定員は**30名**です。
  （プールプログラムについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。）
- ■ スタジオプログラム参加の際は**必ずマスクを着用して下さい。**
- ■ 大きな声での会話はお控えください。
- ■ レッスン前には手指消毒をお願い致します。
- ■ レッスン中の掛け声、ハイタッチ等は自粛をお願いします。
- ■ 使用したツールは、ご自身で消毒をお願いします。

【スタジオクラス参加方法について】※整理券配布クラスのご確認をお願いいたします。

- ● 混雑が予想されるプログラムは、レッスン開始30分前に北側通路（調理実習室前）にて整理券をお配りいたします。
  整理券配布の30分前（レッスン開始1時間前）から北側通路にお並びいただけます。
  （ガラス面に貼ってある番号の横にお並びください。）
- ● 整理券はご自身の分のみとし、一人一枚でお願いいたします。**必ず参加される本人がお取りください。**
- ● **配布開始後に残った整理券は、フロントにて配布いたします。フロントスタッフにお声かけください。**
- ● クラス開始15分前にスタジオ整列場所にお並びいただけます。
  （スタジオガラス面に貼ってある番号の横にお並びください。）
- ● 入場開始時に不在の場合は、次の方に先に入場いただきます。
  整理券をお持ちであれば、クラス開始時間までに来ていただければ入場いただけます。
- ● クラス終了後、出口で整理券を回収いたします。
- ● スタジオ予約参加もご利用いただけます。（定員8名）詳しくは館内掲示またはスタッフまでおたずねください。

■スケジュールにつきましては、都合により休講・変更する場合がございます。変更の際は、館内掲示板、当施設ホームページにてご案内いたします。予めご了承ください。

・・・初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。　ス ・・・別途参加料金が必要です。（月額・回数で参加費を頂いているクラス）　整 ・・・整理券が配布されているプログラムです。