ウェルストーク豊岡タイムスケジュール 【2022年5月6日（金）～ 5月31日（火）】

月

スタジオ

- 9:15～9:45 チェアエクササイズ 今岡 梨花子
- 10:00～10:45 ZUMBA® 今岡 梨花子
- 整 11:00～11:45 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 三阪 恵
- 12:00～12:15
- 12:15～12:45 ボディコンバット30 三阪 恵
- 13:00～13:30 コアクロス 山根 崇太郎
- 13:45～14:00
- 14:00～14:30 メガダンス30 江口 絵里子
- 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 18:40～19:40 HIPHOP 一般クラス 中学生以上
- ス 19:45～20:45 ブレイクダンススクール 小学生～大人
- 21:00～21:30 ボディパンプ30 大久保 広之

多目的プール

- 11:30～12:00 腰痛ケアアクア 内田 達也
- 12:45～13:15 水中オリジナル運動 谷口 千賀
- メガダンステック 江口 絵里子
- 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
- 19:10～19:40 サーキットエクササイズ1 岡部 知香子
- 20:30～21:00 ヌードルエクササイズ2 小野 慧樹

25Mプール

- ス 10:00～11:10 ベビースイミングスクール 対象:4ヶ月～2歳
- ボディパンプテック 三阪 恵
- 13:30～14:00 背泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- 14:15～14:45 クロール（中級） 廣嶋 智恵美
- ス 15:30～19:00 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:50～20:20 背泳ぎ（初級） 岡部 知香子

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
- 11:30～12:00 バレトン（スタンディングフロー） 寺谷 麻美
- 12:15～12:30
- ボディジャムテック 江口 絵里子
- 12:30～13:00 ボディジャム30 江口 絵里子
- 13:15～13:30
- 13:30～14:00 ボディパンプ30 三阪 恵
- 整 14:15～15:00 ZUMBA® 尾崎 千夏
- ↓ 18:30～18:45 パワークロス（下半身）
- ↑ 山根 崇太郎
- 19:00～19:30 コアクロス 山根 崇太郎
- 19:45～20:15 ボディアタック30 三阪 恵
- 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
- 11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀
- 13:00～13:30 ヌードルエクササイズ2 森 隆之介
- 19:50～20:20 水中オリジナル運動 岡部 知香子

25Mプール

- 12:15～12:45 スイム30 森 隆之介
- ス 14:20～19:00 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:10～19:40 バタフライ（初級） 岡部 知香子
- 20:30～21:00 クロール（初級） 岡部 知香子

水

スタジオ

- 9:45～10:30 ヨガ45（体） 岡部 知香子
- 10:45～11:30 太極拳 弓削 泉
- 11:45～12:30 バレトン（ソールシンセシス） 寺谷 麻美
- 12:45～13:30 シェイプエアロ 岡部 知香子
- 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
- ボディコンバットテック 大久保 広之
- 18:30～18:45
- 18:45～19:15 ボディコンバット30 大久保 広之
- 19:30～20:15 ボディジャム45 江口 絵里子
- 20:30～21:15 ボディパンプ45 小野 慧樹

多目的プール

- 13:00～13:30 ツイストクロス 森 隆之介
- 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
- 19:50～20:20 ヌードルエクササイズ2 山根 崇太郎
- 20:30～21:00 ツイストクロス 山根 崇太郎

25Mプール

- ス 10:00～11:10 ベビースイミングスクール 対象:4ヶ月～2歳
- 11:30～12:00 バタフライ（初級） 岡部 知香子
- 12:15～12:45 平泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- 13:45～14:15 メドレー（中級） 小加部 洋明
- ス 15:30～19:00 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:10～19:40 スイム30 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
- 整 12:00～13:00 ボディバランス 江口 絵里子
- ↓ 13:15～13:30 簡短筋トレ（全身）
- ↑ 三阪 恵
- 13:45～14:15 ボディアタック30 三阪 恵
- 14:30～14:45
- 14:45～15:30 メガダンス45 岡部 知香子
- ボディパンプテック 三阪 恵
- 18:30～18:45
- 18:45～19:15 ボディパンプ30 三阪 恵
- 19:30～20:15 ボディアタック45 江口 絵里子
- 20:30～21:15 ボディコンバット45 三阪 恵

多目的プール

- 11:30～12:00 ヌードルエクササイズ2 谷口 千賀
- 13:00～13:30 アクアビクス（シェイプ） 岡部 知香子
- メガダンステック 岡部 知香子
- 19:10～19:40 ツイストクロス 山根 崇太郎

25Mプール

- ス 10:00～11:10 ベビースイミングスクール 対象:4ヶ月～2歳
- 12:15～12:45 クロール（初級） 廣嶋 智恵美
- ス 14:20～19:00 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
- 20:30～21:00 バタフライ（初級） 岡部 知香子

土

スタジオ

- 11:30～12:15 メガダンス45 岡部 知香子
- 12:30～13:15 ボディコンバット45 大久保 広之
- 13:30～14:30 ボディバランス 家下 真実
- 14:45～15:45 ボディジャム 江口 絵里子
- 16:00～17:00 ボディアタック 森 隆之介
- ス 18:15～19:15 LOCKダンス 入門クラス 小学生・初心者
- ス 19:30～20:30 LOCKダンス 初級クラス 中高生～大人・経験者

多目的プール

- 14:45～15:15 ヌードルエクササイズ2 岡部 知香子

25Mプール

- ス 9:10～13:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 9:40～10:50 ベビー（親子）スイミングスクール
- 15:25～15:55 バタフライ（初級） 岡部 知香子
- 16:05～16:35 背泳ぎ（初級） 小野 慧樹

日

スタジオ

- 10:00～11:00 ボディバランス 三阪 恵
- 11:15～11:45 コアクロス 中安 真一
- 12:00～12:30 ストレッチポール運動 中安 真一
- 13:30～14:30 ボディパンプ 小野 慧樹
- 14:45～15:45 ボディコンバット 三阪 恵

多目的プール

- 14:00～14:30 腰痛ケアアクア 内田 達也
- 16:00～16:30 水中オリジナル運動 小野 慧樹

25Mプール

- ス 9:10～13:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 14:40～15:10 クロール（初級） 内田 達也
- 15:20～15:50 スイム30 小野 慧樹

【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20名 300円）
  ご予約は電話受付のみとさせていただきます。1回のお電話で2名様までご予約できます。
  （受付時間9：30～営業終了まで）
  希望クラスの1週間前からレッスン開始1時間前までご予約いただけます。
  詳しくはお近くのスタッフにおたずねください。

■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 ･･･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。

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