# ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2024年 4月1日(月)～ 6月30日(日)】

## 月

**スタジオ**
- 10:00～10:30 ストレッチ30 布留川　卓也
- 11:00～11:45 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 江口　絵里子（整）
- 12:00～12:30 ボディパンプ30 布留川　卓也（30名）
- 12:45～13:30 メガダンス45 江口　絵里子
- 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
- 15:45～16:30 運動あそび教室 年長（ス）
- 16:50～17:35 はじめてHIPHOP 小学1年～3年生（ス）
- 17:35～18:35 HIPHOPキッズ 小学4年～6年生（ス）
- 18:40～19:40 HIPHOP一般 中学生以上（ス）
- 20:00～20:30 X55(30分) エクストリーム55 ↑大久保　広之（30名）
- 20:45～21:30 ボディパンプ45 大久保　広之（30名）

**多目的プール**
- 10:45～11:15 ヌードルエクササイズ1 谷口　千賀
- 11:30～12:00 腰痛ケアアクア マーティン　祐平
- 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 アクアビクス(シェイプ) 岡部　知香子

**25Mプール**
- 12:15～12:45 クロール(初級) 山本　大貴
- 13:00～13:30 背泳ぎ(初級) 廣嶋　智恵美
- 15:30～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）（ス）
- 19:10～19:40 平泳ぎ(初級) 岡部　知香子
- 20:30～21:00 バタフライ(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
- 11:30～12:15 ヨガ45(心) 寺谷　麻美（整）
- 12:30～13:15 バレトン（ソールシンセシス） 寺谷　麻美
- 13:30～14:00 ボディジャム30 江口　絵里子
- 14:15～14:45 ダンベル＆チューブ 畑中　凌輔
- 18:45～19:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 三阪　恵
- 19:45～20:15 ボディアタック30 三阪　恵
- 20:30～21:15 ボディコンバット45 布留川　卓也

**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
- 11:15～11:45 サーキットエクササイズ1 岡部　知香子
- 20:00～20:30 ヌードルエクササイズ2 畑中　凌輔

**25Mプール**
- 12:15～12:45 スイム30 畑中　凌輔
- 13:00～13:30 バタフライ(初級) 畑中　凌輔
- 14:20～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）（ス）

## 水

**スタジオ**
- 9:30～10:30 ヨガ(体) 岡部　知香子
- 10:45～11:30 シェイプエアロ 岡部　知香子
- 11:45～12:30 太極拳 弓削　泉
- 12:45～13:15 ボディコンバット30 布留川　卓也
- 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
- 18:45～19:15 ボディパンプ30 三阪　恵（30名）
- 19:30～20:15 ボディジャム45 江口　絵里子
- 20:30～21:15 ボディアタック45 畑中　凌輔

**多目的プール**
- 12:20～12:50 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
- 20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 谷口　千賀

**25Mプール**
- 11:00～11:30 はじめてスイム 廣嶋　智恵美
- 11:40～12:10 平泳ぎ(初級) 廣嶋　智恵美
- 13:00～13:30 バタフライ(初級) 岡部　知香子
- 15:30～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）（ス）
- 19:20～19:50 スイム30 畑中　凌輔

## 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
- 11:30～12:30 ボディバランス 江口　絵里子（整）
- 12:45～13:15 バレトン(スタンディングフロー) 寺谷　麻美
- 13:30～14:15 ヨガ45(心) 寺谷　麻美（整）
- 14:30～15:15 メガダンス45 岡部　知香子
- 15:30～16:00 ボールエクササイズ 岡部　知香子
- 16:30～17:15 運動あそび教室 年長（ス）
- 19:30～20:00 ボディジャム30 三阪　恵
- 20:15～21:15 ボディコンバット 大久保　広之

**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2 谷口　千賀
- 13:00～13:30 アクアビクス(シェイプ) 岡部　知香子
- 20:15～20:45 ツイストクロス 岡部　知香子

**25Mプール**
- 12:15～12:45 クロール(初級) 廣嶋　智恵美
- 14:20～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）（ス）
- 19:30～20:00 平泳ぎ(初級) 山本　大貴

## 土

**スタジオ**
- 10:15～11:15 ヨガ(体) 岡部　知香子
- 11:30～12:15 メガダンス45 岡部　知香子
- 12:30～13:00 ストレッチポール運動 中安　真一（30名）
- 13:15～14:15 ボディジャム 江口　絵里子
- 14:30～15:15 X55(45分) エクストリーム55 大久保　広之（30名）
- 15:30～16:30 ボディバランス 江口　絵里子
- 18:15～19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者（ス）
- 19:30～20:30 LOCK初級 中高生～大人・経験者（ス）

**多目的プール**
- 14:10～14:40 アクアビクス(シェイプ) 岡部　知香子

**25Mプール**
- 9:10～13:40 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）（ス）
- 14:50～15:20 バタフライ(中級) 岡部　知香子
- 15:30～16:00 背泳ぎ(初級) 岡部　知香子

## 日

**スタジオ**
- 10:15～11:00 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 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（30名）
- 12:45～13:15 ボディジャム30 三阪　恵
- 13:30～14:30 ボディパンプ 布留川　卓也（30名）
- 14:45～15:45 ボディコンバット 三阪　恵
- 16:00～16:45 ボディアタック45 畑中　凌輔

**多目的プール**
- 14:10～14:40 スイム30 畑中　凌輔

**25Mプール**
- 9:10～13:40 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）（ス）
- 14:50～15:20 ツイストクロス 大久保　広之
- 15:30～16:00 腰痛ケアアクア マーティン　祐平

**お知らせ**

- 4月1日(月)～3日(水)/4月6日(土)～7日(日)短期スイミングスクール開催に伴い プールプログラムが変更になります。別途タイムスケジュールをご覧ください。
- スタジオ参加人数が35人に変更になります。但し、ツールを使用するプログラムは30名）
  ※ ボディパンプ、X55、ストレッチポール運動、コアクロス、ボールエクササイズ、ダンベル＆チューブは30名

**【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。

- スタジオプログラム定員は**35名**です。（ボディパンプ、X55、ストレッチポール運動は30名）
- 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。**
- 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、次の方に先に入場していただきます。
  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。
- スタジオ優先予約もご利用いただけます。（先着20名 300円）
  ご予約は9：30～10：00までは電話予約のみ、10：00以降は電話またはフロントでご予約いただけます。一度のご予約で2名様までまとめてご予約いただけます。
  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。

・・・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。

■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。
■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