ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2024年 7月1日(月)～ 9月30日(月)

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 ダンベル＆チューブ 畑中　凌輔 （30）
- 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）
- 20:45～21:30 ボディパンプ45 大久保　広之 （30）

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
- 20:00～20:30 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）
- 19:20～19:50 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 ボディパンプ30 布留川　卓也 （30）
- 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）
- 19:20～19:50 クロール（初級） 布留川　卓也

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
- 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 （30）
- 16:30～17:15 運動あそび教室 年長 （ス）
- 19:30～20:00 ボディパンプ30 三阪　恵 （30）
- 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
- 19:30～20:00 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）
- 20:15～20:45 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）
- 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）
- 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
- 11:00～11:30 コアクロス 中安　真一 （30）
- 11:45～12:15 ストレッチポール運動 中安　真一 （30）
- 12:30～13:15 ボディジャム45 三阪　恵
- 13:30～14:30 ボディパンプ 布留川　卓也 （30）
- 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

・・・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。　（30）・・・定員が30名のクラスです。

お知らせ

- ■7月15日(月・祝)は海の日無料開放DAYです。特別プログラムに変更になります。
- ■8月10日(土)～18日(日)はお盆期間に伴いスケジュールが変更になります。
- ■9月23日(月・振休)は施設1コイン体験日です。特別プログラムに変更になります。

【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。

- スタジオプログラム定員は**35名**です。（ツールを使用30名するプログラムは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。

■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