

ウェルストーク豊岡 お盆特別プログラム タイムスケジュール 8月10日(土)~8月18日(日)

	8月 10日(土)		8月 11日(日・祝)		8月 12日(月・振休)		8月 13日(火)		14日(水)~ 16日(金)	8月 17日(土)		8月 18日(日)			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00		ス							休館日				ス	9:00	
30		9:10~13:40												9:10~13:40	30
10:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)													
30	10:15~11:15														
11:00	ヨガ(体)														
30	岡部 知香子														
11:30	11:30~12:15														
30	メガダンス45														
12:00	岡部 知香子														
30	12:30~13:00														
13:00	ストレッチポール運動														
30	中安 真一														
13:15	13:15~14:15														
30	ボディジャム														
14:00	江口 絵里子														
30	14:30~15:15														
15:00	ボディコンバット45														
30	大久保 広之														
15:30	15:30~16:30														
16:00	ボディバランス														
30	江口 絵里子														
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00															
30															
20:00															
30															
21:00															

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

子どもスイミングスクール
(最大4コース利用)

LES MILLS BODYATTACK
いつもと違う空間で、これまでにないボディアタックを楽しもう！
そう！これはパーティー！初めての方も大歓迎！参加者にはボディメンテ、レナー、レナーゼロのいずれか1本をプレゼント！
詳しくは別途ご案内をご覧ください。

LES MILLS BODYCOMBAT
ボディコンバットNo. 100を迎える前にみんなで歴史を振り返ろう！No. 60以下を実施します。
9月15日(日)にNo. 60以上を楽しむボディコンバットイベント第2弾も開催します！
2クラスお申込みでお得にご参加いただけます。
詳しくは別途ご案内をご覧ください。

スタジオ優先予約をご利用のお客様へ
21日(水)・23日(金)の予約は、13日(火)より受付いたします。

- ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
- ス ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)
- 有 ← 別途参加費が必要なクラス。(フロント、またはお電話でお申込みください。)
- 30 ← 定員30名のクラス(マークなしのスタジオプログラムは定員35名)