

# 年末タイムスケジュール 2024年12月21日(土)~12月28日(土)

12月 21日(土)		12月 22日(日)		12月 23日(月)		12月 24日(火)	
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	9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)						
9:30			9:30~10:30 冬休み短期水泳教室 2歳~小学生		9:30~10:30 冬休み短期水泳教室 2歳~小学生	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	9:30~10:30 冬休み短期水泳教室 2歳~小学生
10:00			10:30~11:00 コアクロス 中安 真一		10:00~10:30 ストレッチ30 布留川 卓也		
10:15~11:15 ヨガ(体) 岡部 知香子			11:00~12:00 冬休み短期水泳教室 小学生		11:00~12:00 冬休み短期水泳教室 小学生		
11:00			11:15~11:45 ストレッチボール運動 中安 真一		11:30~12:15 ヨガ45(心) 寺谷 麻美		
11:30~12:15 メガダンス45 岡部 知香子			12:00~13:00 ボディパンプ 布留川 卓也		12:00~12:30 ボディパンプ30 布留川 卓也		
12:00			12:30~13:00 スイム30 畑中 凌輔		12:30~13:00 クロール(初級) 山本 大貴		
12:30~13:00 ストレッチボール運動 中安 真一		13:15~14:15 ボディコンバット 布留川 卓也		12:45~13:30 ボディアタック45 畑中 凌輔			
13:00		14:00~14:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子		13:30~14:30 冬休み短期水泳教室 2歳~小学生			
13:15~14:00 バレトン(ソールシンセシス) 寺谷 麻美		14:00~14:30 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		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			
14:00		15:00~16:00 冬休み短期水泳教室 2歳~小学生		15:00~16:00 冬休み短期水泳教室 小学生			
15:00				15:45~16:30 運動あそび教室 年長			
16:00				16:50~17:35 HIPHOP体験会 対象:小学生			
17:00				18:00~20:00 HIPHOPダンス 合同練習会 HIPHOPスクール生			
18:00				19:20~19:50 バタフライ(初級) 岡部 知香子			
18:15~19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者				20:00~20:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子			
19:00				20:30~21:15 X55(45分)エクストリーム55 大久保 広之			
19:30~20:30 LOCK初級 中学生~大人・経験者							
20:00							
21:00							

📖 ← 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。  
整 ← 整理券が配布されているプログラム  
有 ← 有料プログラム  
予 ← 予約が必要なプログラム



12月 25日(水)		12月 27日(金)		12月 28日(土)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00					
9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部 知香子		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		10:15~11:15 ヨガ(体) 岡部 知香子	
10:00				11:30~12:15 メガダンス45 岡部 知香子	
10:45~11:30 クリスマスエアロ 岡部 知香子	11:00~11:30 はじめてスイム 廣嶋 智恵美			12:30~13:00 ストレッチボール運動 大久保 広之	
11:00	11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美			13:15~14:15 ボディジャム 江口 絵里子	
11:45~12:30 太極拳 弓削 泉	12:30~13:15 ファンズベシヤル 谷口千賀・岡部知香子	12:45~13:15 バレトン(スタンディングフロア) 寺谷 麻美		14:30~15:30 ボディバランス 江口 絵里子	
12:00		13:00~16:00 ヨガ45(心) 寺谷 麻美		14:50~15:20 バタフライ(中級) 岡部 知香子	
12:45~13:15 ボディコンバット30 布留川 卓也		14:30~15:15 メガダンス45 岡部 知香子		15:30~16:00 背泳ぎ(初級) 岡部 知香子	
13:00		15:30~16:00 ボールエクササイズ 岡部 知香子			
14:00		16:30~17:15 運動あそび教室 年長			
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					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
19:20~19:45 ダンスエクササイズ 19:45~20:30 ボディジャム45 江口 絵里子	19:30~20:15 ファンズベシヤル 谷口千賀・畑中凌輔	19:30~20:00 X55(エクストリーム55) 大久保 広之	19:30~20:00 ツイストクロス 岡部 知香子	18:30~20:20 煩惱退散 ボディコンバット 大久保 ??? ※詳しくは右側案内をご覧ください。	
20:00		20:15~21:00 ボディパンプ45※TB 大久保 広之	20:15~20:45 平泳ぎ(初級) 山本 大貴		
20:45~21:15 ボディコンバット30 大久保 広之					
21:00					

**ファンズベシヤル**  
ファンクラスのインストラクターによるコラボレッスン! この日だけのクラスをお楽しみください!!

**ダンスエクササイズ**  
今年流行った曲や振りを楽しもう! 流行りの音楽を楽しむだけでもOK! ダンス初めての方もお気軽にご参加ください!



**12/27(金)** 時間: 13:00~16:00  
場所: ウェルストーク豊岡 プール  
参加費: 無料  
対象: 高校生以上  
※一般参加の別添施設利用料が必要になります。  
以下のメニュー表をご確認ください

25x108	1分	クロール
25x108	50秒	クロール
25x108	50秒	好きな泳法をお選びください。

※各メニューはコースによって変わります  
参加希望の方はフロントにて予約をお願いします

## 煩惱退散! ボディコンバット

料金: 1,650円 定員: 35名  
※会員外の方は別途施設利用料が必要です。フロント、お電話で予約をお願いいたします。詳しくは館内掲示、HPブログ等をご確認ください。

