ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2025年 10月 6日(水)～12月23日(火)

月

スタジオ
- 10:15～10:45 ストレッチ30 Takae
- 11:00～11:45 ZUMBA Takae
- 12:00～12:45 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） ERICO
- 13:00～13:30 ボディパンプ30 大久保 (30)
- 14:00～15:30 はつらつサポートクラブ ※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 (30)
- 20:45～21:15 ボディコンバット30 大久保

多目的プール
- 10:45～11:15 ヌードルエクササイズ1 CHIKA
- 11:30～12:00 腰痛ケアアクア martin
- 14:30～15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可
- 20:00～20:30 アクアビクス(シェイプ) 岡　部

25Mプール
- 12:15～12:45 クロール(初級) yamamoto
- 13:00～13:30 背泳ぎ(初級) 廣　嶋
- 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

火

スタジオ
- 10:15～11:00 ヨガ45(心) asami♡
- 11:15～12:00 バレトン（ソールシンセシス） asami♡
- 12:15～12:45 スポーツストレッチ yamamoto
- 13:00～13:45 ボディコンバット45 MEGU☺
- 14:00～14:30 ボディジャム30 ERICO
- 19:15～20:00 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） MEGU☺
- 20:15～21:15 ボディアタック 畑　中

多目的プール
- 11:15～11:45 サーキットエクササイズ1 岡　部
- 19:20～19:50 ツイストクロス 畑　中

25Mプール
- 12:15～12:45 スイム30 畑　中
- 13:00～13:30 平泳ぎ(中級) 山　中
- 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)
- 20:00～20:30 クロール(初級) 山　中

水

スタジオ
- 9:30～10:30 ヨガ(体) 岡　部
- 10:45～11:30 シェイプエアロ 岡　部
- 11:45～12:30 太極拳 弓　削
- 12:45～13:30 メガダンス45 ERICO
- 13:45～14:15 ピラティス(初級) 畑　中
- 19:30～20:15 ボディジャム45 ERICO
- 20:30～21:15 ボディパンプ45 大久保 (30)

多目的プール
- 13:00～13:30 アクアビクス(シェイプ) 岡　部
- 20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 CHIKA

25Mプール
- 11:30～12:00 はじめてスイム 廣　嶋
- 12:15～12:45 平泳ぎ(初級) 廣　嶋
- 13:45～14:15 バタフライ(初級) 岡　部
- 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

金

スタジオ
- 9:30～11:00 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可
- 11:30～12:30 ボディバランス ERICO
- 12:45～13:15 バレトン(スタンディングフロー) asami♡
- 13:30～14:15 ヨガ45(心) asami♡
- 14:30～15:15 シェイプエアロ 岡　部
- 15:30～16:00 ポールエクササイズ 岡　部 (30)
- 16:30～17:15 運動あそび教室 年　長 (ス)
- 18:30～19:15 ZUMBA Takae
- 19:30～20:00 ボディアタック30 MEGU☺
- 20:15～21:15 ボディコンバット 大久保

多目的プール
- 10:00～11:00 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可
- 11:30～12:00 ヌードルエクササイズ2 CHIKA
- 13:00～13:30 ツイストクロス 岡　部
- 19:20～19:50 ヌードルエクササイズ2 畑　中

25Mプール
- 12:15～12:45 クロール(初級) 廣　嶋
- 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)
- 20:00～20:30 平泳ぎ(初級) yamamoto

土

スタジオ
- 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)
- 10:15～11:15 ヨガ(体) 岡　部
- 11:30～12:15 メガダンス45 岡　部
- 12:30～13:00 ストレッチポール運動 shinichi (30)
- 13:15～14:15 ボディジャム ERICO
- 14:30～15:15 X55(45分) エクストリーム55 大久保 (30)
- 15:30～16:30 ボディバランス ERICO
- 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

25Mプール
- 14:50～15:20 バタフライ(中級) 岡　部
- 15:30～16:00 背泳ぎ(初級) 岡　部

日

スタジオ
- 10:15～10:45 コアクロス Sinichi (30)
- 11:00～11:30 ストレッチポール運動 shinichi (30)
- 11:45～12:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） MEGU☺
- 12:45～13:30 ボディアタック45 畑　中
- 13:45～14:45 ボディコンバット MEGU☺
- 15:00～16:00 ボディパンプ 大久保 (30)

多目的プール
- 14:10～14:40 スイム30 山　中

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 畑　中
- 15:30～16:00 腰痛ケアアクア martin

・・・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)　(30)・・・定員が30名のクラスです。

特別プログラムに変更します！

■10月13日(月・祝)	施設無料開放DAY
■10月25日(土)～31日(金)	ハロウィンウィーク
■11月16日(日)	施設無料開放DAY
■11月23日(日)・24日(月)	祝日特別プログラム
■12月24日(水)～28日(日)	年末特別プログラム

【スタジオクラス参加方法について】

- スタジオプログラム定員は**35名**です。(ツールを使用するプログラムは30名)
- スタジオ前に設置されている予約表にご自身が利用されているロッカー番号(カードではなく鍵の番号)をお書きください。※予約表の番号が入場順番になります。

□参加するプログラムの前にプログラムがない場合(もしくは1時間以上プログラムの間が空く場合)
希望するプログラムの1時間前に予約表がでますのでロッカー番号をご記入ください。

□参加するプログラムの前にプログラムがある場合
前のプログラム開始後に予約表がでますのでロッカー番号をご記入ください。

- 予約はご自身の分のみご記入ください。※他の方の番号を書くことはできません。
- スタジオ前には開始15分前からお並びいただけます。準備が出来次第、入場していただきます。
- 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。最後尾からお入りください。
- 予約を取り消しされる場合は、必ずスタッフにお声掛けください。
- 連続してプログラムに参加される方は退出後、お手数ですが予約表に番号を記入していただきご参加をお願いいたします。
- 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週間前から前日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。
■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