ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2025年 3月1日(土)～3月31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 ボディパンプ30 布留川　卓也 (30)
- 12:45～13:30 ZUMBA 山根　孝枝 (整)
- 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)
- 20:45～21:15 ボディコンバット30 大久保　広之

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
- 12:30～13:15 バレトン（ソールシンセシス） 寺谷　麻美 (整)
- 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 (30)
- 18:45～19:30 週替わりプログラム
- 19:45～20:15 ボディアタック30 畑中　凌輔
- 20:30～21:15 ボディパンプ45 布留川　卓也 (30)

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 サーキットエクササイズ1 谷口　千賀

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

■　4日　ボディバランス45FX　担当:江口
■ 11日　ヨガ45（心）担当:寺谷
■ 18日　ボディバランス45FX　担当:江口
■ 25日　ヨガ45（心）担当:寺谷

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 ツイストクロス 大久保　広之

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
- 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)
- 19:15～20:00 ZUMBA 山根　孝枝
- 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 ツイストクロス 岡部　知香子
- 19:20～19:50 ヌードルエクササイズ2 畑中　凌輔

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)
- 20:00～20:30 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)
- 13:30～14:30 ボディパンプ 大久保　広之 (30)
- 14:45～15:45 ボディコンバット 布留川　卓也
- 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

■3月20日(木・祝)は祝日営業日です。1コイン施設体験DAY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。

・・・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。

■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