

# 年始タイムスケジュール 2025年1月4日(土)~12日(日)

| 1月 4日(土) |   | 1月 5日(日)   |   | 1月 6日(月)   |  | 1月 7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 <b>ス</b>                               |  |  | 9:30~11:00                                      |   |                       |
| 10:00    |   |  | 子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)                        | 10:00~10:30<br>ストレッチ30<br>布留川 卓也                     |  | 豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可              | 10:00~11:00<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可 |                       |
| 11:00    | 11:00~14:00<br><b>卓球 無料開放</b>   | 11:00~11:30<br>コアクロス<br>中安 真一                              |   | 11:00~12:00<br>ポディパンプ<br>布留川 卓也                      | 11:30~12:00<br>腰痛ケアアクア<br>マーティン 祐平                         |   |   |                       |
| 12:00    |   | 11:45~12:15<br>ストレッチボール運動<br>中安 真一                         |   | 12:15~13:15<br>ポディコンバット<br>大久保 広之                    | 12:15~12:45<br>クロール(初級)<br>山本 大貴                           | 11:30~12:30<br>メガダンス<br>岡部 知香子                  |   |                       |
| 13:00    |   | 13:00~16:00<br><b>卓球 無料開放</b>                              |   |  | 13:00~13:30<br>背泳ぎ(初級)<br>廣嶋 智恵美                           | 12:45~13:30<br>ヨガ45(心)<br>寺谷 麻美                 | 12:15~12:45<br>スイム30<br>畑中 凌輔                     |                       |
| 14:00    |   |  |   | 14:00~15:30<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可    |  | 13:45~14:30 <b>整</b><br>バレトン(ソールシンセシス)<br>寺谷 麻美 | 13:00~13:30<br>パタフライ(初級)<br>畑中 凌輔                 |                       |
| 15:00    |   |  |   | 15:45~16:30 <b>ス</b><br>運動あそび教室<br>年長                | 14:30~15:30<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可 <b>ス</b> |   | 14:20~18:50 <b>ス</b>                              |                       |
| 16:00    | 期間限定！卓球無料開放！<br>※ラケット、ボール等をご用意しております。<br>※予約はなくてもご利用いただけます。<br>ご利用の際は、マシンスタッフまでお声かけ下さい。<br>※会員外の方は施設利用料が必要です。 |  |   | 16:50~17:35 <b>ス</b><br>はじめてHIPHOP<br>小学生・初心者        | 15:30~18:50<br>子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)                  |   | 子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)                        |                       |
| 17:00    |   |  |   | 17:35~18:35 <b>ス</b><br>HIPHOPキッズ<br>小学生             |  |   |   |                       |
| 18:00    | 18:15~19:15 <b>ス</b><br>はじめてLOCK<br>小学生・初心者   |  |   | 18:40~19:40 <b>ス</b><br>HIPHOP一般<br>中高生~大人・経験者       |  |   |   |                       |
| 19:00    | 19:30~20:30 <b>ス</b><br>LOCK初級<br>中高生~大人・経験者  |  |   | 20:00~21:00 <b>30</b><br>X55<br>エクストリーム55<br>大久保 広之  | 19:20~19:50<br>パタフライ(初級)<br>岡部 知香子                         | 19:30~20:30<br>ポディアタック<br>畑中 凌輔                 | 19:20~19:50<br>クロール(初級)<br>布留川 卓也                 |                       |
| 20:00    |   |  |   |  | 20:00~20:30<br>アクアピクス(シェイブ)<br>岡部 知香子                      | 20:00~20:30<br>サーキットエクササイズ1<br>谷口 千賀            | 20:00~20:30<br>サーキットエクササイズ1<br>谷口 千賀              |                       |
| 21:00    |   |  |   |  |  | 20:45~21:15<br>ポディコンバット30<br>布留川 卓也             |   |                       |
| 1月 8日(水) |   | 1月 10日(金)  |   | 1月 11日(土)  |  | 1月 12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   |                       |
| 9:00     |   |  |   |  | 9:10~13:40 <b>ス</b>  |   | 9:10~13:40 <b>ス</b>                               |                       |
| 10:00    |   | 9:30~11:00<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可           | 10:00~11:00<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可 | 10:15~11:15<br>ヨガ(体)<br>岡部 知香子                       | 子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)                                 |   | 子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)                        |                       |
| 11:00    | 10:45~11:30<br>シェイプエアロ<br>岡部 知香子  | 11:00~11:30<br>はじめてスイム<br>廣嶋 智恵美                           | 11:30~12:30<br>ポディバランス<br>江口 絵里子                  | 11:30~12:15<br>メガダンス45<br>岡部 知香子                     |  | 11:00~11:30<br>コアクロス<br>中安 真一                   |   |                       |
| 12:00    | 11:45~12:30<br>太極拳<br>弓削 泉  | 11:40~12:10<br>平泳ぎ(初級)<br>廣嶋 智恵美                           | 12:15~12:45<br>クロール(初級)<br>廣嶋 智恵美                 | 12:30~13:00<br>ストレッチボール運動<br>中安 真一                   |  | 11:45~12:15<br>ストレッチボール運動<br>中安 真一              |   |                       |
| 13:00    | 12:45~13:15<br>ポディコンバット30<br>布留川 卓也   | 12:20~12:50<br>アクアピクス(シェイブ)<br>岡部 知香子                      | 13:00~13:30<br>アクアピクス(シェイブ)<br>岡部 知香子             | 13:15~14:15<br>ポディジャム<br>江口 絵里子                      |  |   |   | 13:30~14:30 <b>30</b> |
| 14:00    | 14:00~15:30<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可   | 13:00~13:30<br>パタフライ(初級)<br>岡部 知香子                         | 13:30~14:15 <b>整</b><br>ヨガ45(心)<br>寺谷 麻美          | 14:30~15:15 <b>30</b><br>X55(45分)エクストリーム55<br>大久保 広之 | 14:10~14:40<br>アクアピクス(シェイブ)<br>岡部 知香子                      | 14:30~14:30<br>ポディパンプ<br>布留川 卓也                 | 14:10~14:40<br>スイム30<br>畑中 凌輔                     |                       |
| 15:00    |   | 14:30~15:30<br>豊岡市介護予防事業<br>はつらつチャレンジ塾<br>※一般参加不可 <b>ス</b> | 14:30~15:15<br>メガダンス45<br>岡部 知香子                  | 15:30~16:30<br>ポディバランス<br>江口 絵里子                     | 14:50~15:20<br>パタフライ(中級)<br>岡部 知香子                         | 14:45~15:45<br>ポディコンバット<br>布留川 卓也               | 14:50~15:20<br>ツイストクロス<br>大久保 広之                  |                       |
| 16:00    |   | 15:30~18:50<br>子どもスイミングスクール<br>(最大4コース利用)                  | 15:30~16:00<br>ボールエクササイズ<br>岡部 知香子                |  | 15:30~16:00<br>背泳ぎ(初級)<br>岡部 知香子                           | 16:00~16:45<br>ポディアタック45<br>畑中 凌輔               | 15:30~16:00<br>腰痛ケアアクア<br>マーティン 祐平                |                       |
| 17:00    |   |  | 16:30~17:15 <b>ス</b><br>運動あそび教室<br>年長             |  |  |   |   |                       |
| 18:00    |   |  |   | 18:15~19:15 <b>ス</b><br>はじめてLOCK<br>小学生・初心者          |  |   |   |                       |
| 19:00    | 19:15~20:15<br>ポディジャム<br>江口 絵里子   |  |   | 19:30~20:30 <b>ス</b><br>LOCK初級<br>中高生~大人・経験者         |  |   |   |                       |
| 20:00    | 20:30~21:15 <b>30</b><br>ポディパンプ45<br>大久保 広之   | 19:20~19:50<br>スイム30<br>畑中 凌輔                              | 19:30~20:00<br>ポディアタック30<br>畑中 凌輔                 |  |  |   |   |                       |
| 21:00    |   | 20:00~20:30<br>ヌードルエクササイズ2<br>畑中 凌輔                        | 20:15~21:15<br>ポディコンバット<br>大久保 広之                 |  |  |   |   |                       |

**NEW RELEASE!**

ニューリリースがやってきました！はじめての方も大歓迎！  
あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに！

**BODYPUMP 131**  
**BODYATTACK 126**  
**BODYJAM 110**  
**BODYBALANCE 106**  
**BODYCOMBAT 101**

**MEGADANZ 69**  
**X55 81**

**1月13日(月・祝)**  
**施設無料開放DAY**を  
開催します！

※詳しくは館内掲示、  
ブログ等でお知らせします。