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)

スタジオ
- 11:00～14:00　卓球 無料開放
- 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)

プール

期間限定！卓球無料開放！
※ラケット、ボール等はご用意しております。
※予約はなくてもご利用いただけます。
ご利用の際は、マシンスタッフまでお声かけ下さい。
※会員外の方は施設利用料が必要です。

1月 5日(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)
- 13:00～16:00　卓球 無料開放

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)

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 6日(月)

スタジオ
- 10:00～10:30　ストレッチ30　布留川 卓也
- 11:00～12:00　ボディパンプ　布留川 卓也　(30)　新曲発表
- 12:15～13:15　ボディコンバット　大久保 広之　新曲発表
- 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　小学生・初心者　(ス)
- 17:35～18:35　HIPHOPキッズ　小学生　(ス)
- 18:40～19:40　HIPHOP一般　中高生～大人・経験者　(ス)
- 20:00～21:00　X55 エクストリーム55　大久保 広之　(30)　新曲発表

プール
- 11:30～12:00　腰痛ケアアクア　マーティン 祐平
- 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
- 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　(ス)
- 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
- 20:00～20:30　アクアビクス(シェイプ)　岡部 知香子

1月 7日(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
- 11:30～12:30　メガダンス　岡部 知香子　新曲発表
- 12:45～13:30　ヨガ45(心)　寺谷 麻美
- 13:45～14:30　バレトン(ソールシンセシス)　寺谷 麻美　(整)
- 19:30～20:30　ボディアタック　畑中 凌輔　新曲発表
- 20:45～21:15　ボディコンバット30　布留川 卓也

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
- 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
- 20:00～20:30　サーキットエクササイズ1　谷口 千賀

1月 8日(水)

木曜日 休館日

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
- 19:15～20:15　ボディジャム　江口 絵里子　新曲発表
- 20:30～21:15　ボディパンプ45　大久保 広之　(30)

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
- 12:20～12:50　アクアビクス(シェイプ)　岡部 知香子
- 13:00～13:30　バタフライ(初級)　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
- 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
- 20:00～20:30　ヌードルエクササイズ2　畑中 凌輔

1月 10日(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　新曲発表
- 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)
- 19:30～20:00　ボディアタック30　畑中 凌輔
- 20:15～21:15　ボディコンバット　大久保 広之

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
- 12:15～12:45　クロール(初級)　廣嶋 智恵美
- 13:00～13:30　アクアビクス(シェイプ)　岡部 知香子
- 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)
- 19:30～20:00　ツイストクロス　岡部 知香子
- 20:15～20:45　平泳ぎ(初級)　山本 大貴

1月 11日(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)

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)
- 14:10～14:40　アクアビクス(シェイプ)　岡部 知香子
- 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

1月 12日(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　布留川 卓也
- 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

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)
- 14:10～14:40　スイム30　畑中 凌輔
- 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

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。