年始タイムスケジュール 2025年 1月 4日(土)~12日(日)

19 19 19 19 19 19 19 19			年始夕							
New York 100		1月 4日(土)		1月 5日(日)		1月 6日(月)		1月 7日(火)		
1000-1000 1000		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	
The control	9:00				(2)					9:00
100-14-05 10	30				9:10~13:40			0:20 11:00		30
100 100	10:00					10.00.10.20		9:30~11:00		10:00
19 19 19 19 19 19 19 19	20				子	ストレッチ30				20
15 15 15 15 15 15 15 15	30				んど最も			※一般参加不可		30
## 19	11:00	11:00~14:00		11:00~11:30	大ス	11:00~12:00			次	11:00
April Apri	30			中安真一	7 5	ボディパンプ	11.30 12.00	新曲発表 11:30~12:30	-	30
11 130-150	12:00	 n		11:45~12:15	ス グ			メ ガダンス		12:00
11 130-150	30			甲安 具一	別ス 月ク	12:15~13:15	12:15~12:45 クロール(初級)	岡部 知香子	12:15~12:45 スイム30	30
## 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		W. 1500X				ボディコンバット		12:45~13:30		-
100 10	13:00			13:00~16:00		大久保 広之	背泳ぎ(初級)		バタフライ(初級)	13:00
Married Marr	30						廣嶋 智恵美		畑中凌輔	30
###### (20-1856)	14:00			占城		14.00~15.30		13:45~14:30		14:00
100 100	30						14.20- 15.20			30
1	15:00						豊岡市介護予防事業			15:00
Married Marr	13.00					※一般参加不可	_			15.00
NEW RELASE 10.00	30	期間隔	21.5					1	子	30
NEW RELASE 10.00	16:00	※ラケット、ボールミ	・! 卓球無料開放!				_		(ど 最も	16:00
DEW RELEASE 1900	30	かりがりはなくてもご	が利用したがります。			年長	子 () ()		4 1	30
1870 1870	17:00	一公具外の方は施設	利用料が必要です。	10			取 も 大 ス 4 ィ		コーンスグ	17:00
Test - 1931 O							4 1 1 = 1 >		利 ス 用 ク	
1815-1912 1815-1913 1815-1914 1815-1915 18				A NEW RELEA	SE!		・ ス グ 利 ス			
18/15-19/15 19/15-19/15	18:00	(ス)	✓	NEW RES	ごめての方も大歓迎!	HIPHOPキッズ	<u>用</u> ク			18:00
1900 1900	30		-1-1	リリースがやってきました!はい	キサイティングに!	ニーニー(ス)	JV			30
19.30~23.30 19.30~23.30	19:00		65/6	- VOLIMP 131						19:00
1900 1900	30	7	١	ODVATIACK	01/2		19:20~19:50		19:20~19:50	30
1月 8日(水) 1月 10日(金) 1月 11日(土) 1月 12日(日) 1日			\ B	SODYJAM TO	7m)		ハタノフイ(初級) L 岡部 知香子	4	グロール(初級) 布留川 卓也	
1月 8日(水) 大田 (本位 1月 10日(金) 1月 11日(土) 1月 12日(日) 2755	20:00			BODYCOMBAT 101		20:00~21:00	アクアビクス(シェイプ)		サーキットエクササイズ1	20:00
1月 8日(水)	30	中向土~人人·莊嶽白				X55 エクストリーム55	岡部 知香子		谷口 千賀	30
1月 1日 1日 (土) 1月 1日 (土) 1月 1日 (土) 1月 1日 (土) 1月 1日 (土) 29 3才 ブール スタジオ ブール スタッカ ブール ス	21:00					大久保 広之		ボディコンバット30		21:00
2930-1030 39										
9:00 9:30-10:30 9:30-10		1H 0	ロ(水)		7日(全)	18 11	10(+)	18 17	20/0)	
1000 1000				PINALL	1				1	
9-30-10-30 9-30-10-3	9:00			PINALL	1		プール		プール	9:00
10.00				PINALL	1		プール		プール	
11:00 10:04-5-1130		スタジオ		スタジオ	1		プール		プール	
11:30-12:10	30	スタジオ 9:30~10:30		スタジオ 9:30~11:00 豊岡市介護予防事業	プール		プール		プール	30
11:30-12:10	30 · 10:00	スタジオ 9:30~10:30 ョガ(体)		スタジオ 9:30~11:00 豊岡市介護予防事業	プール 10:00~11:00 豊岡市介護予防事業	スタジオ 10:15~11:15	プール 9:10~13:40		プール 9:10~13:40	30 10:00
13.00 - 12.10 13.00 - 12	30 10:00 30	スタジオ 9:30~10:30 ョガ(体) 岡部 知香子 10:45~11:30	プール	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	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	スタジオ 10:15~11:15 ョガ(体)	プール 9:10~13:40	スタジオ	プール 9:10~13:40	30 10:00 30
大学 12/20-17/250 21 位	30) 10:00 30) 11:00	スタジオ 9:30~10:30 ョガ(体) 岡部 知香子 10:45~11:30 シェイプエアロ	プール	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	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	スタジオ 10:15~11:15 ョガ(体) 岡部 知香子	プール 9:10~13:40 子 (最も 大ィ	スタジオ - 11:00~11:30 30 コアクロス	プール 9:10~13:40 子 (最も 大ス 4	30 10:00 30 11:00
12:45-13:15 13:300-13:31 12:45-13:15 13:300-13:31 13:300-13:31 13:300-13:30 13:3	30) 10:00 30) 11:00	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10	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	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	スタジオ 10:15~11:15 ヨガ(体) 岡部 知香子 11:30~12:15	プール 9:10~13:40 子どもスイイコミン	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30	プール 9:10~13:40 子 (最も 大ス 4	30 10:00 30 11:00 30
13:00	30 10:00 30 11:00	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美	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	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	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	プール 9:10~13:40 子どもスイイコミン	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動	プール 9:10~13:40 子ど 最大 イイコミン ス	30 10:00 30 11:00 30
1800 14:00 15:30 14:30 15:30 16:	30 10:00 30 11:00 30 12:00	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ)	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	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 千質 12:15~12:45 クロール(初級)	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 30	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー (最大4コース利用)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー ス利用)	30 10:00 30 11:00 30 12:00
14:00-15:30 14:00-15:30 14:00-15:15 374/5(0) 919 発展 14:00-15:15 30 14:30-15:15 30 14:30-15:15 30 14:30-15:15 30 14:30-15:15 30 15:30-16:	30 10:00 30 11:00 30 12:00	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 ボディコンパット30	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30	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 パレトン(スタンディングフロー)	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 千質 12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30	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 ストレッチボール運動	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー (最大4コース利用)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー ス利用)	30 10:00 30 11:00 30 12:00
14:30~15:30 中華 日本 14:30~15:30 日本:30~15:30 日本:3	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30	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 ボディコンパット30	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(初級)	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	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 アクアピクス(シェイプ)	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 ストレッチボール運動 中安 真一	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー (最大4コース利用)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー ス利用)	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30
16:00 16	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30	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 ボディコンパット30	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(初級)	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	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 アクアピクス(シェイプ)	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 ストレッチボール運動 中安 真一 13:15~14:15	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー (最大4コース利用)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクー ス利用)	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00
15:00	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30	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 ボディコンパット30 布留川 卓也	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(初級)	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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子	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 ストレッチボール運動 中安 真 13:15~14:15 ボディジャム 江口 絵里子	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) ル 14:10~14:40	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 30 ボディバンプ	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) ル 14:10~14:40	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30
15:30~16:00 30 15:30~16:00 30 15:30~16:00 30 ボールエクササイズ 2 2 2 2 2 30 2 30 30	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 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 パタフライ(初級) 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 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	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 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子	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 ストレッチボール運動 中安 真一 13:15~14:15 ボディジャム 江口 絵里子	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) ル 14:10~14:40 アクアビクス(シェイブ) 岡部 知番子	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 布留川 卓也	プール 9:10~13:40 子どもスイミングスクール 14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30
15:30~18:50 ボールエクササイズ 阿郎 知音子 (と ボティバランス 開きぐ(初級) アーティン 東平 16:00 16:45 マーティン 東東 16:00 16:45	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30	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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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	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	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 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子	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 ストレッチボール連動 中安 真一 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	プール 9:10~13:40 子どもスイミングス利用) ル 14:10~14:40 アクアピクス(シェイプ) 同部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 布留川 卓也 14:45~15:45	プール 9:10~13:40 子どもスイイコース利用) 14:10~14:40 スイム30 畑中 波輔 14:50~15:20 ツイストクロス	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30
17:00 16:30~17:15 大人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 14:00 30	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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	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 パレトン(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 14:30~15:15 メガダンス45 岡部 知香子 15:30~16:00	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 千質 12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子	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 ストレッチボールル運動 中安 真 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	プール 9:10~13:40 子どもスイイコース列用) 14:10~14:40 アクアピクス(シェイプ) 同節 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 同節 知香子 15:30~16:00	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンバット	プール 9:10~13:40 子ど最大イイコースグス利用) 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	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30
17:00	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30	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	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 アクアピクス(シェイプ) 阿部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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	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 14:30~15:15 メガダンス45 岡部 知番子 15:30~16:00 ボールエクササイズ 30	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 千質 12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子	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 ストレッチボール運動 中安 真一 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 15:30~16:30	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンバット 布留川 卓也	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用) 14:10~14:40 スイムコース 利用) 14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアクア	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 14:00 30 15:00
18:00	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 16:00	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	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 アクアピクス(シェイプ) 阿部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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	7. 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	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 合ロ 千質 12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子	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 ストレッチボールル運動 中安 真 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 15:30~16:30 ボディバランス	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンパット 布留川 卓也 16:00~16:45	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用) 14:10~14:40 スイムコース 利用) 14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアクア	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30
19:00 ### ^{現象}	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 30	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最も大ス	7. 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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:20~18:50	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 ストレッチボールル運動 中安 真 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 15:30~16:30 ボディバランス	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディパンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンパット 布留川 卓也 16:00~16:45 ボディアタック45	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用) 14:10~14:40 スイムコース 利用) 14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアクア	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00
19:00 ###!!!! 19:15~20:15 はじめてLOCK 小学生・初心者 19:30~20:00 ボディジャム	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 30	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最も 大ス 4 イ	7. 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	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 合ロール(初級) 廃嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50	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 ストレッチボールル運動 中安 真 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 15:30~16:30 ボディバランス	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディパンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンパット 布留川 卓也 16:00~16:45 ボディアタック45	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用) 14:10~14:40 スイムコース 利用) 14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアクア	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00
19:00 ###!!!! 19:15~20:15 はじめてLOCK 小学生・初心者 19:30~20:00 ボディジャム	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最も 大ス 4 イ	7. 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	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 千質 12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50	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 ストレッチボールル運動 中安 真 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 15:30~16:30 ボディバランス	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディパンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンパット 布留川 卓也 16:00~16:45 ボディアタック45	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用) 14:10~14:40 スイムコース 利用) 14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアクア	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30
19:15~20:15	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 17:00 30 30 17:00 30 30 17:00 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 3	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	プール 11:00~11:30 はじめてスイム 廃嶋 智恵美 11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廃嶋 智恵美 12:20~12:50 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最も 大ス 4 イ	7. 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	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 「2:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクーオーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススース	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 ストレッチボール運動 中安 真 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 15:30~16:30 ボディバランス 江口 絵里子	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディパンプ 布留川 卓也 14:45~15:45 ボディコンパット 布留川 卓也 16:00~16:45 ボディアタック45	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用) 14:10~14:40 スイムコース 利用) 14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアクア	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 30
19:15~20:15	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 17:00 30 17:00 30 18:00 30 18:00	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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最 ス イ イ コーンス グ ス 利 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月	7. 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	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 「2:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクーオーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススース	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 ストレッチボール運動 中安 真 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 15:30~16:30 ボディバランス 江口 絵里子	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 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 子どもスイイコース 利用) 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 花平	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30
19:20~19:50	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 17:00 30 18:00 30 30 18:00 30 30 18:00 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 3	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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最 ス イ イ コーンス グ ス 利 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月	7. 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	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 「2:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクーオーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススース	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 ストレッチボール運動 中安 真一 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 15:30~16:30 ボディバランス 江口 絵里子	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 30 ストレッチポール運動 中安 真一 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ール 14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔 14:50~15:20 ツイストタロス 大久保 広之 15:30~16:00 腰痛ケアアク 祐平	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 16:00 30 17:00 30
20:00 10 10 10 10 10 10 10	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 17:00 30 18:00 30 30 18:00 30 30 18:00 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 3	スタジオ 9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部 知香子 10:45~11:30 シェイブエアロ 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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最 ス イ イ コーンス グ ス 利 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月 ス 月	7. 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	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 「2:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクーオーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススーススース	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 ストレッチボール運動 中安 真 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 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	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一 11:45~12:15 ストレッチボール運動 中安 真一 13:30~14:30 ボディバンプ 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	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 16:00 30 17:00 30
30 マードルエクササイズ2 タードルエクササイズ2 20:15~21:15 マルボディアンプ45 20:30~21:15 マルディアンプ45 20:15~20:45 マルディアンプ45 20:15~20:45 マルディアンプ45 20:15~20:15~20:45 マルディアンプ45 20:15~20:45 マルディアンプ45 20:15~20:45 マルディアンプ45 20:15~20:45 マルディアンプ45 20:15~20:45 マルディアンパット カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 19:00	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 ボディコンパット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	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 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 子ど最も大スイイココミンスグス利スーカースグス利用クールル	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 室ガ45(心) 寺谷 麻美 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 16:30~17:15 運動あそび教室 年長	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 合ローイ育 12:15~12:45 クロールで表現である。 「お:00~13:30 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スートル・エクラー・スティー・スティー・スティー・スティー・スティー・スティー・スティー・スティ	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 ストレッチボールル運動 中安 真 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 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	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 貞一 11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 貞一 13:30~14:30 ボディバンプ 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 9:10~13:40 子どもスイミングスクーール 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 祐平	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30
オディパンプ45 ボディパンプ45 1:00	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 15:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30	スタジオ 9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部 知香子 10:45~11:30 シェイブエアロ 岡部 知香子 11:45~12:30 太極拳 弓削 泉 12:45~13:15 ボディコンパット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	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 パタフライ(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 子ど最大スイコミンス利ストリール ル 19:20~19:50 スイム30 畑中 凌輔	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 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 16:30~17:15 連動あそび教室 年長	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 谷口ール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクサル (最大イイコーングストリールルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルルル	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 ストレッチボール運動 中安 真一 13:15~14:15 ボディジャム 江口 絵里子 14:30~15:15 メ55(45分)エクストリーム55 大久保 広之 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 19:30~20:30	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 貞一 11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 貞一 13:30~14:30 ボディバンプ 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 9:10~13:40 子どもスイミングスクーール 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 祐平	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30
	30 10:00 30 11:00 30 13:00 30 15:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00	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	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 アクアビカス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最も 大スイムコーング 利スクール ル 19:20~19:50 スイム30 畑中 次輔 - 20:00~20:30 ヌードルエクササイズ2	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	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 谷口ール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクサルングストクロス 関節 知番子 20:15~20:45 平泳ぎ(初級)	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 同部 知香子 12:30~13:00 ストレッチボール運動 中安 真 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 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 19:30~20:30 LOCK初級	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 貞一 11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 貞一 13:30~14:30 ボディバンプ 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 9:10~13:40 子どもスイミングスクーール 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 祐平	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30
	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 15:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30	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 エロ 絵里子 20:30~21:15 ボディバンブ45	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 アクアビカス(シェイブ) 岡部 知香子 13:00~13:30 パタフライ(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 最も 大スイムコーング 利スクール ル 19:20~19:50 スイム30 畑中 次輔 - 20:00~20:30 ヌードルエクササイズ2	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 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 20:15~21:15 ボディアタック30 畑中 凌輔 20:15~21:15	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 谷口ール(初級) 廣嶋 智恵美 13:00~13:30 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:20~18:50 スードルエクサルングストクロス 関節 知番子 20:15~20:45 平泳ぎ(初級)	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 同部 知香子 12:30~13:00 ストレッチボール運動 中安 真 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 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 19:30~20:30 LOCK初級	プール 9:10~13:40 子どもスイコース利用 14:10~14:40 アクアピクス(シェイブ) 岡部 知香子 14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部 知香子 15:30~16:00 青泳ぎ(初級)	スタジオ 11:00~11:30 コアクロス 中安 貞一 11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 貞一 13:30~14:30 ボディバンプ 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 9:10~13:40 子どもスイミングスクーール 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 祐平	30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 30