ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2026年 5月11(月)～6月30日(火)

月

スタジオ
- 10:00～10:30 ストレッチ30 Takae
- 10:45～11:30 ZUMBA Takae
- 11:45～12:30 メガダンス45 ERICO
- 12:45～13:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） ERICO
- 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）
- 20:00～21:00 ボディコンバット 大久保

多目的プール
- ■6/8，15，22，29 学校水泳実施に伴い休講
- 10:45～11:15 アクアヌードル 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 はじめてスイム 廣　嶋
- 13:00～13:30 クロール（初級） yamamoto
- 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 背泳ぎ（初級） 岡　部

火

スタジオ
- 9:45～10:15 ポールエクササイズ 岡　部 (20)
- 10:30～11:15 ヨガ45（心） asami♡
- 11:30～12:15 バレトン（ソールシンセシス） asami♡
- 12:30～13:00 週替わりプログラム yamamoto
- 13:15～13:45 ピラティス（初級） 畑　中
- 19:30～20:15 ボディバランス45 MEGU😊
- 20:30～21:15 ボディアタック45 畑　中

多目的プール
- 11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 岡　部
- ■ 5月 クロール（中級）
- ■ 6月 背泳ぎ（中級）
- ■ 5/12，26・6/9，23 スポーツストレッチ
- ■ 5/19・6/2，16，30 スイムコンディショニング 定員20名
- ■ 5/12，26・6/9，23 ボディバランス45ST
- ■ 5/19・6/2，16，30 ボディバランス45FX
- 20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 CHIKA

25Mプール
- 9:30～11:30 小学校水泳（最大3コース利用） ※一般参加不可
- 12:45～13:15 月替わりスイム 山　中
- 13:30～14:00 スイム30 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）
- 19:20～19:50 平泳ぎ（初級） yamamoto

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
- 12:45～13:45 ボディバランス ERICO
- 14:00～14:30 週替わりプログラム (30)
- 18:30～19:15 ヨガ45（体） asami♡
- 19:30～20:15 ボディジャム45 ERICO
- 20:30～21:15 週替わりプログラム
- ■ 5/13，27・6/10，24 X55(エクストリーム55)45分 定員30名 大久保
- ■ 5/20・6/3，17 ボディコンバット45 MEGU😊

多目的プール
- 12:45～13:15 アクアビクス（シェイプ） 岡　部
- ■5/13，27・6/10，24 ボディパンプ 中元
- ■5/20・6/3，17 ダンベル&チューブ 畑中
- 20:00～20:30 ツイストクロス 畑　中

25Mプール
- 9:30～11:30 小学校水泳（最大3コース利用） ※一般参加不可
- 12:00～12:30 平泳ぎ（初級） 廣　嶋
- 13:30～14:00 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）

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
- 11:30～12:15 ボディコンバット45 MEGU😊
- 12:30～13:00 ボディジャム30 ERICO
- 13:15～13:45 バレトン（スタンディングフロー） asami♡
- 14:00～14:45 ヨガ45（心） asami♡
- 15:00～15:45 週替わりプログラム 岡　部
- 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😊
- 20:15～21:00 ボディパンプ45 大久保 (30)

多目的プール
- ■5/22・6/19 はつらつサポートクラブ実施に伴い休講
- ■6/26 学校水泳実施に伴い休講
- 10:45～11:15 腰痛ケアアクア martin
- 11:30～12:00 アクアヌードル CHIKA
- 13:00～13:30 ツイストクロス 岡　部
- ■ 5/15，29・6/12，26 シェイプエアロ
- ■ 5/22・6/5，19 メガダンス45
- 19:20～19:50 アクアヌードル 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 月替わりスイム 山　中
- ■ 5月 バタフライ（初級）
- ■ 6月 クロール（初級）

土

スタジオ
- 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 ボディパンプ45 中　元 (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
- 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
- 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 Shinichi (30)
- 11:00～11:30 ストレッチポール運動 Shinichi (30)
- 12:00～12:45 週替わりプログラム MEGU😊
- 13:00～13:45 X55(45分) エクストリーム55 大久保 (30)
- 14:00～15:00 ボディコンバット MEGU😊
- 15:15～16:00 ボディアタック45 畑　中

多目的プール
- ■ 5/17，31・6/14，28 ボディジャム45
- ■ 5/24・6/7，21 ボディバランス45FX
- 14:00～14:30 ツイストクロス 畑　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）
- 14:40～15:10 スイム30 山　中

【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。（ツールを使用するクラスは定員マークを確認してください。）
- 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。
  ※平日9：00～17：00までのクラスは1階ラウンジに設置されている予約表にご記入ください。

□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。

🔰・・・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)・・・定員数マークです。

■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