ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2026年 10月7日(水)～12月23日(水)

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 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） ERICO
- 12:45～13:30 メガダンス45 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)
- 20:00～20:30 X55（30分） エクストリーム55 (30)
- ↑大久保
- 20:45～21:15 ボディコンバット30 大久保

多目的プール
- 10:45～11:15 腰痛ケアアクア martin
- 11:30～12:00 アクアヌードル 畑 中
- 13:00～13:30 サーキットエクササイズ1 中 元
- 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 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 ボールエクササイズ 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
- 14:00～14:30 ボディコンバット30 畑中
- 19:30～20:00 ボディアタック30 MEGU☺
- 20:15～21:00 ボディパンプ45 中 元 (30)

多目的プール
- 11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 岡 部
- 20:00～20:30 ツイストクロス 畑 中

25Mプール
- ■1週目　平泳ぎ
- ■2週目　クロール
- ■3週目　バタフライ
- ■4週目　背泳ぎ
- ■5週目　クロール
- 12:45～13:15 週替わりスイム（中級） 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

■ 1・3・5週目 スポーツストレッチ
■ 2・4週目 スイムコンディショニング ※定員20名

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 中 元 (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 ボディコンバット45 担当者週替わり

多目的プール
- 12:45～13:15 アクアビクス（シェイプ） 岡 部
- 20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 中 元

25Mプール
- 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)

■ 1・3・5週目 ボディパンプ30
■ 2・4週目 ダンベル&チューブ

■ 1・3・5週目 畑中
■ 2・4週目 大久保

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
- 11:30～12:00 ボディジャム30 ERICO
- 12:15～13:00 ボディコンバット45 MEGU☺
- 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 シェイプエアロ 岡 部
- 16:30～17:15 運動あそび教室 年 長 (ス)
- 18:30～19:15 ZUMBA Takae
- 19:30～20:15 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） MEGU☺
- 20:30～21:15 ボディアタック45 畑 中

多目的プール
- 11:15～11:45 腰痛ケアアクア martin
- 13:30～14:00 AQUA ZUMBA Takae
- 19:20～19:50 アクアヌードル 畑 中

25Mプール
- 12:00～12:30 はじめてスイム 廣 嶋
- 12:45～13:15 クロール（初級） 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)
- 20:00～20:30 月替わりスイム 山 中

■ 10・12月 クロール（初級）
■ 11月 バタフライ（初級）

土

スタジオ
- 10:00～11:00 ヨガ（体） 岡 部
- 11:15～12:00 メガダンス45 岡 部
- 12:15～12:45 ストレッチポール運動 Shinichi (30)
- 13:00～14:00 ボディジャム ERICO
- 14:15～15:15 ボディパンプ 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)
- 11:45～12:30 ボディジャム45 MEGU☺
- 12:45～13:30 週替わりプログラム 大久保 (30)
- 13:45～14:45 ボディコンバット MEGU☺
- 15:00～15:30 ボディアタック30 畑 中

多目的プール
- 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

■ 1・3・5週目 X55（エクストリーム55）
■ 2・4週目 ボディパンプ45

【週替わりプログラムについて】
『第1週』はその月の1日～その週の土曜日までを第1週とさせていただきます。
例）10月1日(木)～3日(土)　第1週目
　　10月4日(日)～10日(土)　第2週目

スケジュールが変わります！

■ 10月25日(日)～31日(土)ハロウィンウィークに伴うタイムスケジュール
■ 12月25日(金)～28日(月)　年末に伴うタイムスケジュール
※12月29日(火)～1月3日(月)　年末年始休館日

【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