

特別タイムスケジュール

2月24日(月・振替休日)

時間	スタジオ	多目的プール	25Mプール	時間
9:00				9:00
15				15
30	9:30~10:30 (ス)			30
45	ウェルネス運動教室			45
10:00	(理学療法士) 田村浩司		10:00~11:00 (ス)	10:00
15			ベビー	15
30			スイミングスクール	30
45			対象:4ヶ月~2歳	45
11:00		11:00~11:30		11:00
15		腰痛ケアアクア		15
30	↓コアクロス15 (35)	内田 達也		30
45	↑小加部 洋明 (45)			45
12:00	12:00~12:30		11:45~12:15	12:00
15	ボディバランス30FX		水慣れ&クロール	15
30	小加部 洋明		内田 達也	30
45	12:45~13:30 (35)			45
13:00	X55 (45分)		アクティブストレッチ	13:00
15	(エクストリーム55)	13:15~13:25	小加部 洋明	15
30	上田 竜也	13:25~13:55		30
45	13:45~14:30	水中オリジナル運動		45
14:00	ZUMBA	小加部 洋明		14:00
15	今岡 梨花子		14:10~14:40	15
30			クロール(上級)	30
45			小加部 洋明	45
15:00	15:00~16:30			15:00
15				15
30	豊岡市介護予防事業	15:30~16:30	15:30~18:50 (ス)	30
45	はつらつチャレンジ塾	豊岡市介護予防事業	子供スイミングスクール	45
16:00	※一般参加不可	はつらつチャレンジ塾	(最大4コース使用)	16:00
15		※一般参加不可		15
30				30
45	16:50~17:35 (ス)			45
17:00	HIPHOP (リトルクラス)			17:00
15	小学1年生~小学3年生			15
30	17:35~18:35 (ス)			30
45	HIPHOP (キッズクラス)			45
18:00	小学4年生~小学6年生			18:00
15	18:35~19:35 (ス)			15
30	HIPHOP (一般クラス)			30
45	中学生以上			45
19:00		19:10~19:40		19:00
15		ツイストクロス		15
30		小加部 洋明		30
45				45
20:00	19:50~20:20		19:50~20:20	20:00
15	ボディアタック30		背泳ぎ	15
30	三阪 恵		小加部 洋明	30
45				45
	祝日プログラム、イベント情報、レッスン代行状況はウェルストークブログからご確認ください			