ウェルストーク豊岡タイムスケジュール[2020年2月1日（土）～2020年3月31日（火）]

月

スタジオ

- 9:30～10:30 ス
  ウェルネス運動教室
  対象:60歳以上 ※登録制
  田村浩司
- ↓簡短筋トレ(下半身)
  小加部 洋明
- 11:15～11:30 35
- ↓コアクロス15 35
- 11:45～12:00
- ↑小加部 洋明
- 整 12:15～12:45 45
  ボディバランス30FX
  小加部 洋明
- 35 13:00～13:30
  エクストリーム55(30分)
  上田 竜也
- 13:45～14:30
  ZUMBA
  今岡 梨花子
- 15:00～16:30
  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 16:50～17:35
  HIPHOP リトルクラス
  小学1年～3年生
- ス 17:35～18:35
  HIPHOP キッズクラス
  小学4年～6年生
- ス 18:35～19:35
  HIPHOP 一般クラス
  中学生以上
- 19:50～20:20
  メガダンス30
  岡部 知香子
- 20:35～21:20
  ボディアタック45
  三阪 恵

多目的プール

- 11:00～11:30
  腰痛ケアアクア
  内田 達也
- 13:15～13:25
  水中オリジナル運動
  小加部 洋明
- 15:30～16:30
  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
- 19:10～19:40
  ツイストクロス
  三阪 恵

25Mプール

安心してできるチェア体操やチューブ体操で無理なく楽しく体を動かしましょう！
お申込みはフロントまで！

- ス 10:00～11:00
  ベビースイミングスクール
  対象:4ヶ月～2歳
- 11:45～12:15
  水慣れ&クロール
  内田 達也
- アクティブストレッチ
  小加部 洋明
- 14:10～14:40
  クロール(上級)
  小加部 洋明
- ス 15:30～18:50
  子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:50～20:20
  背泳ぎ
  小加部 洋明
- 20:30～21:00
  スイム30
  小加部 洋明

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
- ス 11:20～12:20
  ストットピラティス
  ※登録制
  片山 美奈子
- 30 12:30～13:00
  ボールエクササイズ
  江口 絵里子
- 13:15～13:45
  ボディコンバット30
  上田 竜也
- ↓カーディオクロス
- 14:00～14:15 35
- ↑家下 真実
- 45 14:30～15:15
  楽筋操(らーちん)（ヨガストレッチ）
  尾崎 千夏
- ス 15:30～16:30
  フラダンス教室
  ※登録制
  尾崎 千夏
- ↓カーディオクロス
  家下 真実
- 19:00～19:15 35
- ↓パワークロス(全身)
- 19:30～19:45 35
- ↑上田 竜也
- 20:00～20:30
  ボディアタック30
  上田 竜也
- 35 20:45～21:15
  コアクロス
  山根 崇太郎

多目的プール

- 10:15～11:00
  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
- 12:45～13:15
  ヌードルフロー
  三阪 恵
- 14:15～14:45
  ツイストクロス
  上田 竜也
- 19:50～20:00
  20:00～20:30
  アクアサーキット1
  岡部 知香子

25Mプール

- ス 10:00～11:00
  リトルスイミングスクール
  対象:2歳～5歳
- 13:30～14:00
  平泳ぎ
  廣嶋 智恵美
- ス 15:30～18:50
  子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:10～19:40
  平泳ぎ
  岡部 知香子

アクティブストレッチ
岡部 知香子

水

スタジオ

- 健康体操
  ※途中参加OK！
- 9:30～9:45
- 10:00～10:45
  太極拳
  弓削 泉
- 整 11:00～11:45
  シェイプエアロ
  岡部 知香子
- 12:00～12:30
  メガダンス30
  江口 絵里子
- 35 12:45～13:00
- 13:00～13:30
  ボディパンプ30
  小加部 洋明
- 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
- ス 16:00～17:00
  ストットピラティス
  ※登録制
  片山 美奈子
- 18:35～19:20
  ボディコンバット45
  小加部 洋明
- 19:35～20:20
  ボディジャム45
  江口 絵里子
- 20:35～21:20
  ZUMBA
  今岡 梨花子

多目的プール

ボディパンプテック
小加部 洋明

- 13:00～13:10
- 13:10～13:40
  アクアビクス(エンジョイ)
  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
- 19:10～19:55
  AQUA ZUMBA
  今岡 梨花子

25Mプール

- ス 10:00～11:00
  ベビースイミングスクール
  対象:4ヶ月～2歳
- 11:45～12:15
  背泳ぎ
  小加部 洋明
- 14:00～14:30
  スイム30
  上田 竜也
- ス 15:30～18:50
  子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 20:10～20:40
  クロール
  渡辺 政

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
- 整 45 11:45～12:45
  ボディバランス
  江口 絵里子
- 13:00～13:30
  ボディジャム30
  江口 絵里子
- ↓簡短筋トレ(上半身)
- 13:45～14:00 35
- ↑小加部 洋明
- 14:15～14:55
  シンプリーエアロ
  岡部 知香子
- ス 15:10～16:00
  セラバンド教室
  ※登録制
  田村浩司
- 45 18:30～19:15
  ボディバランス45FX（フレキシビリティ）
  三阪 恵
- 35 19:30～20:15
  ボディパンプ45※TB
  三阪 恵
- 整 20:30～21:15
  ボディコンバット45
  上田 竜也

多目的プール

- 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
- 13:30～14:00
  アクアサーキット1
  三阪 恵
- 19:50～20:20
  アクアビクス(エンジョイ)
  岡部 知香子

セラバンドを使って体の気になるところを改善しよう！
体力に自信がない方も安心して入れます！

25Mプール

- ス 10:00～11:00
  リトルスイミングスクール
  対象:2歳～5歳
- 12:00～12:30
  クロール
  小加部 洋明
- 12:45～13:15
  背泳ぎ(上級)
  小加部 洋明
- 14:15～14:45
  バタフライ
  上田 竜也
- ス 15:30～18:50
  子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:10～19:40
  バタフライ
  渡辺 政
- 20:30～21:00
  背泳ぎ(上級)
  小加部 洋明

土

スタジオ

- 45 10:45～11:30
  ヨガ45(体)
  岡部 知香子
- 11:45～12:30
  メガダンス45
  岡部 知香子
- 35 12:45～13:15
  コアクロス
  中安 真一
- 14:15～15:15
  ボディアタック
  上田 竜也
- 整 15:30～16:15
  ボディコンバット45
  小加部 洋明

多目的プール

- 14:50～15:20
  アクアサーキット1
  岡部 知香子

25Mプール

- ス 9:10～12:30
  子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 12:30～13:30
  ベビースイミングスクール
  対象:4ヶ月～2歳
- 13:30～14:30
  子供スイミングスクール
- 15:30～16:00
  クロール
  岡部 知香子
- 16:10～16:40
  平泳ぎ
  岡部 知香子

日

スタジオ

- 35 10:15～10:45
  ストレッチポール運動
  中安 真一
- 35 11:00～11:30
  青竹エクササイズ
  中安 真一
- ↓カーディオクロス
- 14:15～14:30 35
- ↑家下 真実
- 45 14:45～15:45
  ボディバランス
  三阪 恵
- 35 16:00～17:00
  ボディパンプ
  三阪 恵

多目的プール

- 15:00～15:30
  ツイストクロス
  小加部 洋明

25Mプール

- ス 9:10～12:30
  子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- ス 12:40～13:40
  リトルスイミングスクール
  対象:2歳～5歳
- 14:00～14:45
  マスターズスイム45
  小加部 洋明

このイベントを見逃すな！
レスミルズ&ラディカルフィットネス イベント
3月20日（金・祝）/ 3月21日（土）
●詳細は後日お知らせいたします！
MEGADANZ / LesMILLS BODYPUMP / LesMILLS BODYCOMBAT / LesMILLS BODYBALANCE / LesMILLS BODYATTACK / X55 / LesMILLS BODYJAM

【マーク表記に関して】

- 🔰 ・・・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。
- 35 ・・・丸の中の数字は定員数です。
- 整 ・・・整理券が配布されているプログラムです。
- 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)

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

■プログラム内容・参加方法につきましては、裏面詳細をご覧ください。 ■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、館内掲示板にてご案内いたします。予めご了承ください。

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もご確認いただけます。