

2025年3月20日(木・祝)プログラム

	スタジオ	プール	調理実習室	健康チェックルーム
9:00				
9:30				
10:00	有 10:00~11:00 親子ヨガ 講師:寺谷 麻美			
10:30		10:30~11:00 脂肪バイバイ 山本 大貴		
11:00				
11:30	11:15~12:15 正しい姿勢教室 ～姿勢について考えてみよう～ 上田 めぐみ(理学療法士)	11:10~11:40 スイム30 畑中 凌輔		
12:00				11:00~12:00 体力測定会
12:30				
13:00	13:15~13:45 スポーツストレッチ 山本 大貴		有 13:00~15:00 ウェルストーク手作りお菓子教室	
13:30				
14:00	14:00~14:30 ボディバランス30FX 江口 絵里子	有 13:50~14:50 親子それぞれ体験 対象:20級～8級	コウノトリ米の米粉を使用した サクふわっ スコーン 講師:寺谷 麻美	定員:16名 参加料:1,650円(税込) メニュー:コウノトリ米を使用した サクふわっスコーン 持ち物:エプロン・三角巾 ※予約が必要です。(3月18日(火)締切)
14:30				
15:00	14:45~15:15 ボディコンバット30 大久保 広之			
15:30	有 15:30~16:00 コアクロス 大久保 広之 30	有 15:15~16:15 親子それぞれ体験 対象:14級～ベスト		
16:00				
16:30	有 16:15~16:45 ボディパンプ30 大久保 広之 30		ウェルストーク豊岡スクール生限定!! (サッカー、ダンス、スイミング、運動あそびの生徒対象) 親子それぞれ体験 定員:各クラス10名 参加料:1,650円(税込) (お子様スイミング&大人体験料込) (大人2人の場合は1,980円(税込)) ※予約が必要です。(3月19日(水)締切) ※詳しくは別紙案内をご覧ください。	
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				