短期スイミング教室開催に伴うタイムスケジュール　2025年 3月 25日(火)～3月 31日(月)

木曜日 休館日

3月 25(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
- 11:30～12:15 ヨガ45(心) 寺谷 麻美
- 整 12:30～13:15 バレトン(ソールシンセシス) 寺谷 麻美
- 13:30～14:00 ボディジャム30 江口 絵里子
- 30 14:15～14:45 ダンベル＆チューブ 畑中 凌輔
- 18:45～19:30 ヨガ45(心) 寺谷 麻美
- 19:45～20:15 ボディアタック30 畑中 凌輔
- 30 20:30～21:15 ボディパンプ45 布留川 卓也

プール
- ス 9:30～10:30 春休み短期水泳教室 2歳～幼稚園
- ス 11:00～12:00 春休み短期水泳教室 小学生
- 12:15～12:45 スイム30 畑中 凌輔
- 13:00～13:30 平泳ぎ(初級) 畑中 凌輔
- ス 14:20～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:20～19:50 クロール(初級) 布留川 卓也
- 20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀

3月 26日(水)

スタジオ
- 9:30～10:30 ヨガ(体) 岡部 知香子
- 10:45～11:30 シェイプエアロ 岡部 知香子
- 11:45～12:30 太極拳 弓削 泉
- 12:45～13:15 ボディコンバット30 布留川 卓也
- 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
- 19:30～20:15 ボディジャム45 江口 絵里子
- 20:30～21:15 ボディアタック45 畑中 凌輔

プール
- ス 9:30～10:30 春休み短期水泳教室 2歳～幼稚園
- ス 11:00～12:00 春休み短期水泳教室 小学生
- 12:20～12:50 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子
- 13:00～13:30 バタフライ(初級) 岡部 知香子
- ス 15:30～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:20～19:50 スイム30 畑中 凌輔
- 20:00～20:30 ツイストクロス 大久保 広之

3月 28日(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
- 12:30～13:30 ボディバランス 江口 絵里子
- 30 13:45～14:15 ストレッチポール運動 大久保 広之
- 14:30～15:15 メガダンス45 岡部 知香子
- 30 15:30～16:00 ボールエクササイズ 岡部 知香子
- ス 16:30～17:15 運動あそび教室 年 長
- 19:15～20:00 ZUMBA 山根 孝枝
- 20:15～21:15 ボディコンバット 大久保 広之

プール
- 11:30～12:00 ヌードルエクササイズ2 谷口 千賀
- 12:15～12:45 クロール(初級) 畑中 凌輔
- 13:00～13:30 ツイストクロス 岡部 知香子
- ス 14:20～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:20～19:50 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔
- 20:00～20:30 平泳ぎ(初級) 山本 大貴

3月 29日(土)

スタジオ
- 10:15～11:15 ヨガ(体) 岡部 知香子
- 11:30～12:15 メガダンス45 岡部 知香子
- 30 12:30～13:00 ストレッチポール運動 中安 真一
- 13:15～14:15 ボディジャム 江口 絵里子
- 30 14:30～15:15 X55(45分)エクストリーム55 大久保 広之
- 15:30～16:30 ボディバランス 江口 絵里子

プール
- ス 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 14:30～15:30 春休み短期水泳教室 2歳～幼稚園
- ス 16:00～17:00 春休み短期水泳教室 小学生
- ス 17:30～18:30 春休み短期水泳教室 小学生・中学生

3月 30日(日)

スタジオ
- 30 11:00～11:30 コアクロス 中安 真一
- 30 11:45～12:15 ストレッチポール運動 中安 真一
- 30 13:30～14:15 ボディパンプ45 大久保 広之
- 14:30～15:15 ボディコンバット45 大久保 広之

プール
- 13:30～14:00 スイム30 畑中 凌輔
- ス 14:30～15:30 春休み短期水泳教室 2歳～幼稚園
- ス 16:00～17:00 春休み短期水泳教室 小学生
- ス 17:30～18:30 春休み短期水泳教室 小学生・中学生

3月 31日(月)

スタジオ
- 整 11:00～11:45 ボディバランス45FX 江口 絵里子
- 30 12:00～12:30 コアクロス 江口 絵里子
- 整 12:45～13:30 ZUMBA 山根 孝枝
- ス 15:45～16:30 運動あそび教室 年 長
- ス 16:50～17:35 はじめてHIPHOP 小学生・初心者
- ス 17:35～18:35 HIPHOPキッズ 小学生
- ス 18:40～19:40 HIPHOP一般 中高生～大人・経験者
- 30 20:00～20:30 X55(30分) ー(エクストリーム55)ー ↑大久保 広之
- 20:45～21:15 ボディコンバット30 大久保 広之

プール
- ス 9:30～10:30 春休み短期水泳教室 2歳～幼稚園
- ス 11:00～12:00 春休み短期水泳教室 小学生
- 12:15～12:45 クロール(初級) 山本 大貴
- 13:00～13:30 背泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美
- 19:20～19:50 バタフライ(初級) 岡部 知香子
- 20:00～20:30 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子

- 🔰 ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
- ス ← 別途参加費が必要なクラス。（月額で参加費をいただいてるクラス）
- 整 ← 整理券が配布されているプログラム
- 30 ← 定員が30名のクラ(マークなしのスタジオプログラム35名)