

1コイン施設体験DAY



2025年9月23日(火・祝)タイムスケジュール

	スタジオ	プール	多目的コート	健康チェックルーム	
9:00					9:00
30					30
10:00		時間：10:00～11:15 対象：小学生 場所：多目的コート 講師：中安・畑中 定員：20名 参加料：1,650円(税込) 【キャンセルについて】 教室前日までのキャンセル⇒「全額返金」 教室当日のキャンセル⇒「返金なし」 ※雨天の場合、ウェルストーク豊岡 ランニングコースで行います。			10:00
30					30
11:00	10:45～11:30 ヨガ45 (心) 寺谷 麻美		10:00～11:15 走り方教室 中安 真一・畑中凌輔	10:30～12:00 体力測定会	11:00
30		11:15～11:45 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀			30
12:00	11:45～12:30 バレトン (ソールシンセシス) 寺谷 麻美				12:00
30		12:15～12:45 スイム30 畑中 凌輔		いまのアナタをデータでみえる化！ inbody+骨密度+瞬発力+握力 を測定しよう！	30
13:00	12:45～13:45 ボディジャム 江口 絵里子	13:00～13:30 平泳ぎ(初級) 畑中 凌輔			13:00
30					30
14:00	14:00～14:30 スポーツストレッチ 山本 大貴				14:00
30		15:30～18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)			30
15:00					15:00
30					30
16:00					16:00
30					30
17:00					17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00					19:00
30	19:15～20:15 ボディアタック 畑中 凌輔	19:20～19:50 クロール(初級) 山中 陽希			30
20:00					20:00
30					30
21:00					21:00

運動会直前！
必勝ダッシュ講座



お友達やご家族一緒にご来館ください！

1コイン施設体験をご利用のお客様へ

1コイン（500円）で全施設をご利用いただけます。

持ち物：運動できる服装・室内シューズ・飲み物
プールをご利用の方は 水着・スイムキャップ・タオル

※プールをご利用の小学4年生以下のお子様は、
16歳以上の方の同伴が必要です。



← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム



← 整理券配布クラス(30分前より調理実習室前にて配布いたします。)
1時間前よりお並びいただけます。
詳しくはお近くのスタッフ、施設にお尋ねください。



← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)

祝日営業時間 9:00～21:00

(プール・マシンジムは20:30までご利用いただけます。)