↑ ハロウィンタイムスケジュール 10月 25日(金)~10月 30日(水) ♣

	10月 25日(金)		10月 26日(土)		10月 27日(日)		10月 28日(月)		10月 29日(火)		10月 30日(水)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	1
9:00				0.10, 13,40		0:10, 13:40							9:00
30	9:30~11:00			9:10~13:40		9:10~13:40			9:30~11:00		9:30~10:30		30
10:00	豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾	10:00~11:00 豊岡市介護予防事業		子		· 子	10:00~10:30 ストレッチ30 布留川 卓也		豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾	10:00~11:00 豊岡市介護予防事業	ヨガ(体) 岡部 知香子		10:00
30	※一般参加不可	はつらつチャレンジ塾 ※一般参加不可		子 (最も 大		子 (最-			※一般参加不可	はつらつチャレンジ塾 ※一般参加不可	10:45~11:30	• •	30
11:00				41 \ ∃	30 11:00~11:30 コアクロス 中安 真一	大ス 4 イ コミ	11:00~11:45 *** ボディバランス45FX			11:15~11:45	シェイプエアロ 岡部 知香子	11:00~11:30 はじめてスイム 廣嶋 智恵美	11:00
30	11:30~12:30	▼11:30~12:00 ヌードルエクササイズ2 谷口 千賀	11:30~12:15 メガダンス45	ー ン ス グ 利 ス	11:45~12:15	ーフ	江口 絵里子	11:30~12:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平	1	サーキットエクササイズ1 岡部 知香子	11:45~12:30	11:40~12:10 平泳ぎ(初級)	30
12:00	ボディバランス 江口 絵里子	12:15~12:45	江口 絵里子	用クー	ストレッチポール運動 中安 真一	用 ク ー	12:00~12:30 ボディパンプ30 布留川 卓也	12:15~12:45	※	12:15~12:45	太極拳	廣嶋 智恵美 12:20~12:50	12:00
30 13:00	12:45~13:30	クロール(初級) 廣嶋 智恵美	12:30~13:00 ストレッチポール運動中安 真一) JL	12:30~13:15 ボディバランス45FX	ル	12:45~13:30	クロール(初級) 山本 大貴	12:30~13:15 バレトン (ソールシンセシス)	スイム30 畑中 凌輔	12:45~13:15 ボディコンバット30	アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子) - - - 13:00
30	メガダンス45 江口 絵里子		13:15~14:15		三阪 恵		メガダンス45岡部 知香子	13:00〜13:30 背泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美	寺谷 麻美	13:00〜13:30 バタフライ(初級) 畑中 凌輔	布留川 卓也	13:00〜13:30 バタフライ(初級) 岡部 知香子	30
14:00	13:45~14:30		ボディジャム		13:30~14:30 ボディパンプ				13:30~14:00 ボディジャム30 江口 絵里子				— 14:00
30	ヨガ45(心) 寺谷 麻美	14:20, 10:50	江口 絵里子·三阪恵 14:30~15:15		布留川 卓也	14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔	14:00~15:30		30 14:15~14:45 ダンベル&チューブ	14:20, 10:50	14:00~15:30		30
15:00	14:45~15:15 ボールエクササイズ	14:20~18:50	X55(45分) ーエクストリーム55ー		14:45~15:45	加中 凌輔 14:50~15:20 ツイストクロス	豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾	14:30~15:30 豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾	畑中 凌輔	14:20~18:50	豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾	14:30~15:30 豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾	15:00
30	山本 大貴	子	大久保 広之		ボディコンバット 三阪 恵	大久保 広之	※一般参加不可	※一般参加不可		_	※一般参加不可	※一般参加不可ス	30
16:00		。 (最も 大ス			16:00~16:45	腰痛ケアアクア マーティン 祐平	15:45~16:30 運動あそび教室	15:30~18:50		子 (最も		15:30~18:50	16:00
30		大ス 4イ コミ			ボディアタック45 畑中 凌輔		年長	子 (最も 大・		最も 大ス 4イ コミ		子 (最も 大・	30
17:00		ー ン ス グ 利 ス					16:50~19:40 HIPHOPダンススクール	<u> </u>		ーン スグ		1 4 1	17:00
30		用 ク 		好きな衣装を	着ていつも以上に 楽しみませんか? ん普段通りの			コミ ーン スグ		利 ス 用)		コミ ーン スグ	30
18:00		ال !	7	レック	楽しみなられた。 ん普段通りの アでもOK!		いとおどかしちゃうぞ! ちゃマークが	利 利 力 ク-		ル		ス 利 用)	18:00
30			18:15~19:15 はじめてLOCK			楽しまなりかぼ	ちゃマークが リクラスです。	ル				Jb	30
19:00			小学生·初心者		AT AT SUE	ハロウィ	がはご遠慮ください	•					19:00
30	19:30~20:00 ボディパンプ30	19:30~20:00 平泳ぎ(初級)	19:30~20:30		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	く ※運動の妨げに ^力	なる衣装はご遠慮ください	19:20~19:50 バタフライ(初級) 岡部 知香子	19:30~20:15 ヨガ45(心)	19:20~19:50 クロール(初級) 布留川 卓也	19:30~20:15 ボディジャム45	9 19:20~19:50 スイム30 畑中 凌輔	30
20:00	大久保 広之	山本 大貴 20:15~20:45	LOCK初級 中高生~大人·経験者		も安心してご参加いただける	5プログラム	(30) 20:00~20:30 X55(30分) -(エクストリーム55)-	20:00~20:30 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子	= 3/145(心) - - - 寺谷 麻美	20:00~20:30 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔	江口 絵里子		20:00
30	ボディコンバット	脂肪バイバイ 山本 大貴	TINGE /VV "IIINA		ロ費をいただいてるクラス)		↑大久保 広之 20:45~21:30		20:30~21:15 ボディコンバット45	川川 八爻翔	20:30~21:15 ボディアタック45		30
21:00	大久保 広之			- 30 ← 定員30名の (マークなしの	のクラス スタジオプログラムは定員35 	5名) -	 ボディパンプ45 大久保 広之		布留川 卓也		畑中凌輔		21:00