



# 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
			ス		ス						
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	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		9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	10:00~10:30 ストレッチ30 布留川 卓也		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	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	9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部 知香子	
				11:00~11:30 コアクロス 中安 真一		11:00~11:45 ボディバランス45FX 江口 絵里子				10:45~11:30 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
11:30~12:30 ボディバランス 江口 絵里子	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 江口 絵里子		11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 真一		11:30~12:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		11:15~11:45 サーキットエクササイズ1 岡部 知香子		11:45~12:30 太極拳 弓削 泉	11:40~12:10 平泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美
	12:15~12:45 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		12:30~13:15 ボディバランス45FX 三阪 恵		12:00~12:30 ボディパンプ30 布留川 卓也		12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴	12:30~13:15 パレトン (ソールシンセシス) 寺谷 麻美	12:15~12:45 スイム30 畑中 凌輔	12:20~12:50 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子
12:45~13:30 メガダンス45 江口 絵里子		13:15~14:15 ボディジャム 江口 絵里子・三阪恵		13:30~14:30 ボディパンプ 布留川 卓也		12:45~13:30 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		13:00~13:30 バタフライ(初級) 畑中 凌輔	13:00~13:30 バタフライ(初級) 岡部 知香子
13:45~14:30 整 ヨガ45(心) 寺谷 麻美				14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔		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		13:30~14:00 ボディジャム30 江口 絵里子		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	
	14:20~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	14:30~15:15 X55(45分) -エクストリーム55- 大久保 広之		14:45~15:45 ボディコンバット 三阪 恵		14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之		14:15~14:45 ダンベル&チューブ 畑中 凌輔		14:20~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	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
14:45~15:15 ボールエクササイズ 山本 大貴				15:30~16:00 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 年長		15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	15:30~18:50 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
				16:00~16:45 ボディアタック45 畑中 凌輔		16:50~19:40 HIPHOPダンススクール					
		18:15~19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者									
19:30~20:00 ボディパンプ30 大久保 広之	19:30~20:00 平泳ぎ(初級) 山本 大貴	19:30~20:30 LOCK初級 中高生~大人・経験者				19:20~19:50 パタフライ(初級) 岡部 知香子		19:20~19:50 クロール(初級) 布留川 卓也	19:30~20:15 ヨガ45(心) 寺谷 麻美	19:20~19:50 クロール(初級) 布留川 卓也	19:20~19:50 スイム30 畑中 凌輔
20:15~21:15 ボディコンバット 大久保 広之	20:15~20:45 脂肪バイバイ 山本 大貴					20:00~20:30 アクアビクス(シェイプ) 岡部 知香子		20:00~20:30 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔		20:00~20:30 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔	20:00~20:30 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀
						20:45~21:30 ボディパンプ45 大久保 広之			20:30~21:15 ボディコンバット45 布留川 卓也	20:30~21:15 ボディアタック45 畑中 凌輔	

好きな衣装を着ていつも以上に  
レッスンを楽しませんか?  
もちろん普段通りの  
ウェアでもOK!

かぼちゃマークが  
ハロウィンクラスです。

※運動の妨げになる衣装はご遠慮ください。

- ← 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いるクラス)
- 30 ← 定員30名のクラス  
(マークなしのスタジオプログラムは定員35名)