

SWに伴うタイムスケジュール 2026年 9月 19日(土)～9月 25日(金)

	9月 19日(土)		9月 20日(日)		9月 21日(月・祝)		9月 22日(火・祝)		
	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	
9:00									9:00
30		9:10～13:40 ス		9:10～13:40 ス					30
10:00	10:00～11:00	子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		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 Takae		9:45～10:15 はじめてのスタジオ 岡 部	はじめてのスタジオ つまずきや転倒の予防、 体をやわらくすることで 怪我のしにくい体づくりを していきます。 スタジオプログラムに入った ことがない方や体力に自信が ない方におすすめ！	10:00
30	ヨガ(体) 岡 部		10:15～10:45 コアクロス Shinichi 30				10:30～11:00 ボールエクササイズ 岡 部 20		30
11:00			11:00～11:30 ストレッチボール運動 Shinichi 30		10:45～11:30 ZUMBA Takae	10:45～11:15 腰痛ケアアクア martin			11:00
30	11:15～12:00 メガダンス45 岡 部						11:15～12:15		30
12:00	12:15～12:45 ストレッチボール運動 Shinichi 30		12:00～12:45 ボディジャム45 MEGU☺		11:45～12:30 30 ボディパンプ45 MEGU☺	11:30～12:00 アクアヌードル 畑 中	ボディアタック 畑 中	11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 岡 部	12:00
13:00	13:00～14:00		13:00～13:45 ボディアタック45 畑 中		12:45～13:30 ボディジャム45 MEGU☺	12:15～12:45 クロール(初級) 山 中	12:30～13:00 スポーツストレッチ yamamoto	12:45～13:15 クロール(中級) 山 中	13:00
30	ボディジャム ERICO					13:00～13:30 サーキットエクササイズ1 中 元	13:15～13:45 ピラティス(初級) 畑 中	13:30～14:00 スイム30 山 中	30
14:00	14:15～15:15 30 ボディパンプ 中 元	14:10～14:40 アクアピクス(シェイプ) 岡 部	14:00～15:00 ボディコンバット MEGU☺	14:00～14:45 スイム45 山 中・中 元	14:00～15:30 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		14:00～14:30 ボディコンバット30 畑 中	14:20～18:50 ス	14:00
15:00		14:50～15:20 バタフライ(中級) 岡 部				14:30～15:30 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	15:00
30	15:30～16:30	15:30～16:00 背泳ぎ(初級) 岡 部				15:30～18:50 ス			30
16:00	ボディバランス ERICO				15:45～16:30 ス 運動あそび教室 年 長	子どもスイミングスクール (最大4コース利用)			16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
30	18:15～19:15 ス はじめてLOCK 小学生・初心者								30
19:00	19:30～20:30 ス LOCK初級 中学生～大人・経験者				19:15～20:15 30 X55 エクストリーム55 大久保	19:20～19:50 アクアピクス(シェイプ) 岡 部	19:15～20:15 30 ボディパンプ 中 元	19:20～19:50 平泳ぎ(初級) yamamoto	19:00
20:00									20:00
30									30
21:00									21:00

	9月 23日(水・祝)1コイン施設体験日			24日 木曜日 休館日	9月 25日(金)	
	スタジオ	プール	多目的コート	スタジオ	プール	
9:00		1コイン施設体験DAY 500 走 り 方 教 室 ↑詳しくは別途案内をご覧ください。		09:30～11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		
30	9:30～10:30		10:00～11:15 走り方教室 中 安・畑 中			
10:00	ヨガ(体) 岡 部			11:30～12:00 ボディジャム30 ERICO	11:30～12:00 腰痛ケアアクア martin	
30	10:45～11:30 シェイプエアロ 岡 部					
11:00				12:15～13:00 ボディコンバット45 MEGU☺	12:15～12:45 クロール(初級) 廣 嶋	
30	11:45～12:30 太極拳 弓 削	12:00～12:30 平泳ぎ(初級) 廣 嶋				
12:00		12:45～13:15 アクアピクス(シェイプ) 岡 部		13:15～13:45 バレトン(スタンディングフロア) asami♡	13:30～14:00 AQUA ZUMBA Takae	
30	12:45～13:45 ボディバランス ERICO	13:30～14:00 バタフライ(初級) 岡 部				
14:00	14:00～14:30 30 ダンベル&チューブ 中元・畑中			14:00～14:45 ヨガ45(心) asami♡	14:20～18:50 ス	
30					子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	
15:00				15:00～15:45 シェイプエアロ 岡 部		
30		15:30～18:50 ス				
16:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		16:30～17:15 ス 運動あそび教室 年 長		
30						
17:00						
18:00						
30				18:30～19:15 ZUMBA Takae		
19:00				19:30～20:15 ボディバランス45FX MEGU☺	19:20～19:50 アクアヌードル 畑 中	
30	19:15～20:15 ボディコンバット 畑 中	19:20～19:50 スイム30 中 元			20:00～20:30 バタフライ(初級) 山 中	
20:00				20:30～21:15 ボディアタック45 畑 中		
30						
21:00						

9月23日(水・祝)は1コイン施設体験日！

「走り方のフォーム
これで大丈夫なの？」
と不安になる走り方のお子さまも
なかにはおられるかもしれません。
そんなお子さまにもオススメ！

「走るの大好き！」
「もっと速く、
かっこよく走りたい！」
「いや～苦手だなあ」
そんなお子さま
まるっとまとめて大歓迎！

運動会直前！
必勝ダッシュ講座

かけっこ苦手…
走りたくない…
走る楽しさを教えます！

走り方の基本から
楽しさまで丁寧に教えます♪
「よいードン!!」
の合図だけで子どもが
大喜び間違いなし！

走り方教室

9月23日(水・祝)
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。

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。



SWに伴うタイムスケジュール 2026年 9月 26日(土)～9月 30日(水)

	9月 26日(土)		9月 27日(日)		9月 28日(月)		9月 29日(火)		
	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	
9:00		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)					9:00
30									30
10:00	10:00～11:00 ヨガ(体) 岡 部		10:15～10:45 青竹エクササイズ ERICO		10:00～10:30 ストレッチ30 Takae		9:45～10:15 ボールエクササイズ 岡 部		10:00
30			11:00～11:30 ボールエクササイズ ERICO		10:45～11:30 ZUMBA Takae	10:45～11:15 腰痛ケアアクア martin	10:30～11:15 ヨガ45(心) asami♡		30
11:00	11:15～12:00 メガダンス45 岡 部		11:45～12:15 コアクロス MEGU☺		11:45～12:30 ボディバランス45FX ERICO	11:30～12:00 アクアヌードル 畑 中	11:30～12:15 バレトン (ソールシンセシス) asami♡	11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 岡 部	11:00
30	12:15～12:45 ストレッチボール運動 Shinichi				12:45～13:30 メガダンス45 ERICO	12:15～12:45 はじめてスイム 廣 嶋	12:30～13:00 スイムコンディショニング yamamoto		30
12:00							13:15～13:45 ピラティス(初級) 畑 中	12:45～13:15 背泳ぎ(中級) 山 中	12:00
30	13:00～14:00 フローミュージックヨガ asami♡		13:30～15:00 レズミルズミックス LES MILLS MIX			13:45～14:15 サーキットエクササイズ1 中 元	14:00～14:30 ボディコンバット30 畑 中		30
13:00					14:00～15:30 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可				14:00
30	14:15～15:15 ボディパンプ 中 元				15:45～16:30 運動あそび教室 年 長			14:20～18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	30
14:00		14:10～14:40 アクアピクス(シェイプ) 岡 部							15:00
30	15:30～16:30 バレトン (ソールシンセシス) asami♡	14:50～15:20 バタフライ(中級) 岡 部							30
15:00		15:30～16:00 背泳ぎ(初級) 岡 部							30
30									16:00
16:00									30
17:00									17:00
30									30
18:00									18:00
30	18:30～20:00 HIPHOP・LOCK 合同練習						18:30～19:15 ヨガ45(体) asami♡		30
19:00							19:20～19:50 平泳ぎ(初級) 岡 部	19:20～19:50 平泳ぎ(初級) yamamoto	19:00
30							19:30～20:00 ボディアタック30 ERICO	20:00～20:30 ツイストクロス 畑 中	30
20:00					20:00～20:30 X55(30分) ー(エクストリーム55)ー ↑大久保 広之	20:00～20:30 アクアピクス(シェイプ) 岡 部	20:15～21:00 ボディパンプ45 中 元		20:00
30					20:45～21:15 ボディコンバット30 大久保 広之				30
21:00									21:00

9月 30日(水)		
	スタジオ	プール
9:00		
30	9:30～10:30	
10:00	ヨガ(体) 岡 部	
30		
11:00	10:45～11:30 シェイプエアロ 岡 部	
30		
12:00	11:45～12:30 太極拳 弓 削	12:00～12:30 平泳ぎ(初級) 廣 嶋
30		
13:00	12:45～13:45 ボディバランス ERICO	12:45～13:15 アクアピクス(シェイプ) 岡 部
30		13:30～14:00 バタフライ(初級) 岡 部
14:00	14:00～14:30 ダンベル&チューブ 中 元	
30		
15:00		
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)
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		
30	18:30～19:15 バレトン (ソールシンセシス) asami♡	
19:00		
30	19:30～20:15 ボディジャム45 ERICO	19:20～19:50 スイム30 畑 中
20:00		20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 中 元
30	20:30～21:15 ボディコンバット45 大久保	
21:00		

LES MILLS MIX

9月11日(金)9:30～
予約受付開始！
お申込はフロントまたはお電話で
0796-24-0582

スタジオはじめて＆
レズミルズはじめての方
大歓迎！！

9/27 日

13:30～15:00

いろいろ体験して
新しい自分を見つける1日！

参加費 **2,200円** (税込) → **特別価格 1,650円** (税込)

定員 **25名**

この日しか感じる事の出来ない特別な空間！いつものスタジオに
レズミルズ5アイテム＋5人のインストラクターが集まり
最強の90分をお届けします。

presenter 中元・畑中・MEGU・ERICO・大久保

インスタフォローで
550円OFF!
※ご入金の際、フォロー画面をご提示ください。

スケジュールが変わります！

10月2日(金)～6日(火)
新曲スタートに伴い
特別タイムスケジュールに
変更させていただきます。

◀ 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム

30 ▶ 定員数マーク
(マークなしのスタジオプログラム定員35名)

ス ▶ 別途参加料が必要なクラス
(月額・回数で参加料をいただいているクラス)

■スケジュールは、都合により休講・変更する場合がございます。
変更の際は、館内掲示、当施設HP・ブログにてご案内いたします。
■営業時間：月～金9:00～22:00 土・日・祝日 9:00～21:00
(マシンジム、プールは営業終了30分前までご利用いただけます。)
■木曜休館日(祝日の場合は営業いたします。)