ウェルストーク豊岡お盆タイムスケジュール　［2021年8月8日（日・祝）～2021年8月11日（水）］

8月8日（日・祝）

スタジオ
- 11:15～11:45　コアクロス　中安　真一
- 12:00～12:30　ストレッチポール運動　中安　真一
- 14:00～15:00　ボディパンプ　小野　慧樹
- 15:15～16:15　ボディアタック　森　隆之介

多目的プール
- 14:00～14:30　腰痛ケアアクア　内田　達也
- 14:45～15:15　ツイストクロス　林　航太郎

25Mプール
- 9:15～10:15　短期子どもスイミングスクール　対象:2歳～幼稚園
- 10:30～11:30　短期子どもスイミングスクール　対象:小学生
- 11:45～12:45　短期子どもスイミングスクール　対象:小・中学生
- 15:30～16:00　クロール（初級）　林　航太郎

25Mプール
- 9:10～12:30　子どもスイミングスクール（最大4コース利用）　ス
- 12:40～13:40　リトルスイミングスクール　対象:2歳～5歳

8月9日（月・祝）

スタジオ
- 11:15～12:00　ボディバランス45FX（フレキシビリティ）　三阪　恵
- 12:15～13:00　メガダンス45　江口　絵里子
- 15:00～16:30　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

多目的プール
- 13:00～13:30　ヌードルエクササイズ1　谷口　千賀
- 15:30～16:30　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

25Mプール
- 9:15～10:15　短期子どもスイミングスクール　対象:2歳～幼稚園
- 10:30～11:30　短期子どもスイミングスクール　対象:小学生
- 11:45～12:45　短期子どもスイミングスクール　対象:小・中学生
- 13:45～14:00　バタフライ（初級）　林　航太郎

25Mプール
- 10:00～11:00　ベビースイミングスクール　対象:4ヶ月～2歳　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）　ス

8月10日（火）

スタジオ
- 12:15～13:00　ボディアタック45　森　隆之介
- 13:15～14:00　ボディパンプ45　三阪　恵
- 14:15～15:00　ZUMBA　尾﨑　千夏　整
- 19:45～20:45　ボディコンバット　林　航太郎　整

多目的プール
- 14:00～14:30　ツイストクロス　林　航太郎

25Mプール
- 10:00～11:00　リトルスイミングスクール　対象：2歳～5歳　ス
- 13:15～13:45　スイム30　林　航太郎
- 15:30～18:50　子どもスイミングスクール（最大4コース利用）　ス
- 19:15～19:45　平泳ぎ（初級）　岡部　知香子

8月11日（水）

スタジオ
- 10:00～10:45　太極拳　弓削　泉
- 11:00～11:45　シェイプエアロ　岡部　知香子
- 12:00～13:00　ボディバランス　江口　絵里子　整
- 19:45～20:45　ボディパンプ　小野　慧樹

多目的プール
- 12:15～12:45　アクアビクス（シェイプ）　岡部　知香子

25Mプール
- 10:00～11:00　ベビースイミングスクール　対象:4ヶ月～2歳　ス
- 13:00～13:30　平泳ぎ（初級）　廣嶋　智恵美
- 15:30～18:50　子どもスイミングスクール（最大4コース利用）　ス
- 19:15～19:45　メドレー（中級）　小加部　洋明

8月12日

木曜日　休館日

■スケジュールにつきましては、都合により休講・変更する場合がございます。変更の際は、館内掲示板、当施設ホームページにてご案内いたします。予めご了承ください。

ウェルストーク豊岡お盆タイムスケジュール　［2021年8月13日（金）～2021年8月16日（月）］

8月13日（金）

スタジオ
- 13:00～14:00　ボディジャム　江口　絵里子
- 14:15～15:15　ボディコンバット　三阪　恵

多目的プール
- 13:45～14:15　ヌードルエクササイズ2　岡部　知香子

25Mプール
- 10:00～11:00　リトル スイミングスクール　対象：２歳～５歳　（ス）
- 13:00～13:30　クロール（中級）　廣嶋　智恵美
- 15:30～18:50　子供スイミングスクール（最大４コース利用）　（ス）

8月14日（土）

スタジオ
- プログラムはございません

多目的プール
- プログラムはございません

25Mプール
- 9:10～12:30　子どもスイミングスクール（最大４コース利用）　（ス）
- 12:40～13:40　ベビースイミングスクール　対象:４ヶ月～２歳　（ス）
- 13:50～14:50　子どもスイミングスクール　（ス）
- 15:30～18:50　子供スイミングスクール（最大４コース利用）　（ス）

8月15日（日）

スタジオ
- プログラムはございません

多目的プール
- プログラムはございません

25Mプール
- 9:10～12:30　子どもスイミングスクール（最大４コース利用）　（ス）
- 12:40～13:40　リトルスイミングスクール　対象:2歳～５歳　（ス）

8月16日（月）

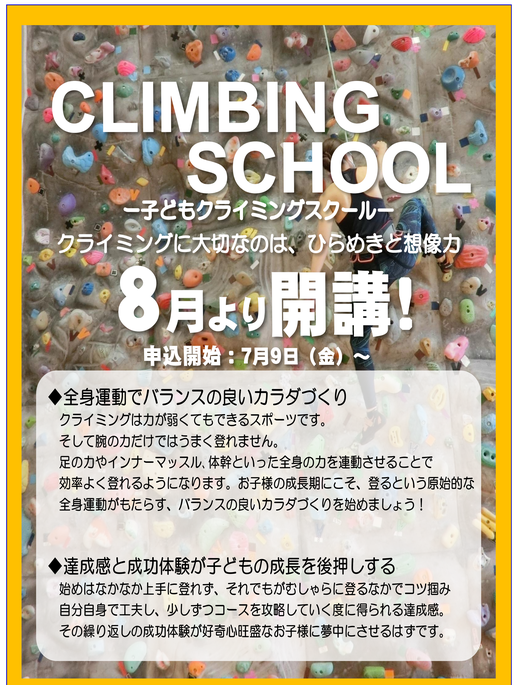
スタジオ
- 11:15～12:00　ボディバランス45ST（フレキシビリティ）　三阪　恵　（整）
- 12:15～13:00　ボディコンバット45　林　航太郎
- 13:15～13:45　ボディアタック30　三阪　恵
- 16:50～17:35　HIPHOP リトルクラス　小学1年生～3年生　（ス）
- 17:35～18:35　HIPHOP キッズクラス　小学４年生～６年生　（ス）
- 18:35～19:35　HIPHOP 一般クラス　中学生以上　（ス）

多目的プール

25Mプール
- 10:00～11:00　リトル スイミングスクール　対象：２歳～５歳　（ス）
- 15:30～18:50　子供スイミングスクール（最大４コース利用）　（ス）

・・・初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。
（ス）・・・別途参加料金が必要です。（月額・回数で参加費を頂いているクラス）
（整）・・・整理券が配布されているプログラムです。

■スケジュールにつきましては、都合により休講・変更する場合がございます。変更の際は、館内掲示板、当施設ホームページにてご案内いたします。予めご了承ください。



【本科クラス】

クラス	曜日	対象	時間	2カ月更新(税込)
リトル	金曜日	7歳～9歳	16:30～17:30	8,250円
キッズ		10歳～12歳	18:00～19:00	

スクールは2カ月更新型教室。（2カ月毎の更新をお願い致します。）

お申込みはフロントまで