

GWに伴うタイムスケジュール 2026年4月29日(水・祝)～5月5日(火・祝)

		4月 29日(水)		30日 木曜日 休館日		5月 1日(金)		5月 2日(土)		5月 3日(日)			
		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
9:00													9:00
30													30
10:00		9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部		9:30~11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		10:00~11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		10:15~11:00 ヨガ45(体) asami♡		10:15~10:45 コアクロス Shinichi		10:30~11:00 腰痛ケアアアクア スタッフ	10:00
30													30
11:00		10:45~11:30 ボディバランス45FX ERICO				11:30~12:00 腰痛ケアアアクア スタッフ		11:15~12:15 ボディパンプ 大久保		11:00~11:30 ストレッチポール運動 Shinichi			11:00
30													30
12:00		11:45~12:30 太極拳 弓削	12:00~12:30 アクアピクス(シェイブ) 岡部	12:00~12:30 ボディジャム30 ERICO		12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋		12:30~13:00 ストレッチポール運動 Shinichi		11:45~12:15 青竹エクササイズ Shinichi		11:30~13:30 水中バレー	12:00
30													30
13:00		12:45~13:15 ボディパンプ30 大久保	12:45~13:15 パタフライ(初級) 岡部	12:45~13:30 フローミュージックヨガ asami♡				13:15~14:15 ボディジャム ERICO		12:30~13:00 ボディアタック30 畑中			13:00
30													30
14:00		14:00~16:00 卓球無料開放		13:45~14:45 ヨガ(心) asami♡		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					14:00
30													30
15:00			15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)					15:30~16:30 ボディバランス ERICO					15:00
30													30
16:00				16:30~17:15 運動あそび教室 年長									16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00								18:15~19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者					18:00
30													30
19:00		18:30~19:15 ヨガ45(心) asami♡	19:15~19:45 アクアヌードル 畑中	18:30~19:15 ZUMBA Takae		19:20~19:50 スイム30 山中		19:30~20:30 LOCK初級 中高生~大人・経験者					19:00
30													30
20:00		19:30~20:15 ボディジャム45 ERICO		19:30~20:00 ボディコンバット30 MEGU♡		20:00~20:45 パタフライ45(初級) 山中							20:00
30													30
21:00				20:15~21:15 ボディアタック SECRET									21:00

		5月 4日(月)		5月 5日(火)	
		スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00					
30					
10:00		10:15~10:45 ストレッチ30 Takae	10:30~11:00 腰痛ケアアアクア スタッフ	10:15~10:45 ストレッチ30 Takae	
30					
11:00		11:00~11:45 ZUMBA Takae	11:10~11:40 クロール(初級) 山中	11:00~11:45 ZUMBA GOLD Takae	
30					
12:00		12:00~12:30 ピラティス(初級) 畑中	11:50~12:20 背泳ぎ(初級) 山中		
30					
13:00				13:00~16:00 卓球無料開放	
30					
14:00		14:00~15:30 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可			
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00			18:00~18:30 スイム30 畑中		
30					
19:00				18:30~19:00 サーキットエクササイズ1 yamamoto	
30					
20:00		19:15~20:15 ボディアタック 畑中		19:15~20:15 ボディコンバット MEGU♡	19:15~19:45 平泳ぎ(初級) yamamoto
30					
21:00					

← 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。)

GWに伴うタイムスケジュール 2026年 5月 6日(水・祝)～5月 10日(日)

		5月 6日(水)		7日 木曜日 休館日		5月 8日(金)		5月 9日(土)		5月 10日(日)				
		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	
9:00														
	30								9:10~13:40				9:10~13:40	
10:00		9:45~10:30 ヨガ45(体) asami♡		9:30~11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可				10:30~11:15 メガダンス45 ERICO	子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	10:15~10:45 コアクロス Shinichi			子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	
	30									30				
11:00		10:45~11:30 パレトン (ソールシンセシス) asami♡						11:30~12:15 ヨガ45(心) asami♡		11:00~11:30 ストレッチボール運動 Shinichi				
	30													
12:00		11:45~12:30 太極拳 弓削	11:30~12:00 クロール(初級) yamamoto	11:30~12:15 ボディジャム45 MEGU♡	11:30~12:00 腰痛ケアアーク スタッフ			11:30~12:15 ヨガ45(心) asami♡		11:45~12:45 ボディバランス MEGU♡				
	30		12:15~12:45 ツイストクロス 大久保		12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋			12:30~13:00 ストレッチボール運動 Shinichi						
13:00		12:45~13:45 ボディバランス ERICO		12:30~13:00 パレトン(スタンディングフロア) asami♡				13:15~14:15 ボディジャム ERICO		13:30~15:00 ボディコンバット イベント 挑戦状 大久保・MEGU♡				
	30													
14:00								14:30~15:15 ボディパンプ45 SECRET		14:00~14:30 ツイストクロス 畑中			14:00~14:30 ツイストクロス 畑中	
	30								14:15~15:15 レベルアップスイム (中上級) 山中				14:40~15:10 腰痛ケアアーク martin	
15:00								15:30~16:30 ボディバランス ERICO	泳力向上のためのドリル練習をくわえた 60分間のスイムプログラムです。					
	30													
16:00														
	30			16:30~17:15 運動あそび教室 年長										
17:00														
	30													
18:00								18:15~20:15 LOCKダンス 合同練習会						
	30													
19:00		18:30~19:15 ボディバランス45FX MEGU♡		18:30~19:15 ZUMBA Takae	18:30~19:00 ツイストクロス 畑中									
	30													
20:00		19:30~20:15 ボディジャム45 ERICO		19:30~20:00 ボディアタック30 MEGU♡	19:15~19:45 クロール(初級) 畑中									
	30													
21:00														
	30													

ウェルストーク豊岡 ゴールデンウィークに伴う特別プログラム

4/29 水 ~ 5/10 日

4月29日(水・祝)予約開始!

LES MILLS
BODYCOMBAT

ボディコンバットイベント
大久保・MEGUからの
挑戦状

料金: 1,650円(税込)
定員: 30名
詳しくは別途イベント案内をご覧ください!

Follow Me

ウェルストーク豊岡の
Instagramフォロー画面
ご提示で **550円OFF!**

卓球無料開放

対象: 高校生以上
マシン・プール会員様も無料でご利用いただけます。
※一般の方はマシン利用料を別途頂戴いたします。
(マシンジムもご利用いただけます。)

SECRET

SECRETはウェルストークの
各アイテムインストラクターの
誰かが担当します。

水中バレー

対象: 高校生以上
マシン会員様も無料でご利用いただけます。
※一般の方はプール利用料を別途頂戴いたします。