ウェルストーク豊岡タイムスケジュール 【2023年 9月 1日（金）～ 9月30日（土）】

月

スタジオ
- 10:00～10:30 チェアストレッチ 丸山 千枝美
- 整 10:45～11:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 江口 絵里子
- 11:45～12:15 ボディコンバット30 布留川 卓也
- 12:30～13:15 メガダンス45 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
- 16:50～17:35 ス はじめてHIPHOP 小学1年～3年生
- 17:35～18:35 ス HIPHOPキッズ 小学4年～6年生
- 18:40～19:40 ス HIPHOP一般 中学生以上
- 20:00～20:30 X55（30分） エクストリーム55 ↑大久保 広之
- 20:45～21:15 ボディパンプ30 大久保 広之

多目的プール
- 10:45～11:15 ヌードルエクササイズ1 谷口 千賀
- 11:30～12:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平
- 13:00～13:30 ツイストクロス 谷口 千賀
- 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
- 19:50～20:20 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔

25Mプール
- 12:15～12:45 クロール（初級） 山本 大貴
- 13:45～14:15 背泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- ス 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:10～19:40 背泳ぎ（初級） 岡部 知香子
- 20:30～21:00 スイム30 畑中 凌輔

火

スタジオ
- 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
- 整 11:30～12:15 バレトン（ソールシンセシス） 寺谷 麻美
- 12:30～12:45
- 12:45～13:15 ボディジャム30 江口 絵里子
- 整 13:30～14:15 ヨガ45（心） 寺谷 麻美
- 18:30～19:15 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 家下 真実
- デビュー！ 19:30～20:00 ボディアタック30 畑中 凌輔
- 20:15～21:15 ボディコンバット 布留川 卓也

多目的プール
- 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
- 11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀
- 13:00～13:30 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔
- 19:50～20:20 水中オリジナル運動 岡部 知香子

25Mプール
- 12:15～12:45 スイム30 畑中 凌輔
- ス 14:20～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:10～19:40 平泳ぎ（初級） 岡部 知香子
- 20:30～21:00 バタフライ（初級） 岡部 知香子

水

スタジオ
- 9:30～10:15 ヨガ45（体） 岡部 知香子
- 10:30～11:15 シェイプエアロ 岡部 知香子
- 11:30～12:15 太極拳 弓削 泉
- ボディパンプテック 三阪 恵 12:30～12:45
- 12:45～13:15 ボディパンプ30 三阪 恵
- 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
- 18:45～19:15 ボディコンバット30 大久保 広之
- 19:30～20:15 ボディジャム45 江口 絵里子
- 20:30～21:15 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 三阪 恵

多目的プール
- 12:30～13:00 アクアビクス（シェイプ） 岡部 知香子
- 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
- 20:15～20:45 サーキットエクササイズ1 谷口 千賀

25Mプール
- 11:00～11:30 はじめてスイム 廣嶋 智恵美
- 11:45～12:15 平泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- 13:15～13:45 バタフライ（初級） 岡部 知香子
- ス 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:30～20:00 クロール（初級） 布留川 卓也

金

スタジオ
- 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
- 整 11:30～12:30 ボディバランス 江口 絵里子
- 12:45～13:15 ボディアタック30 江口 絵里子
- 13:30～14:00 バレトン（スタンディングフロー） 寺谷 麻美
- メガダンステック 岡部 知香子 14:15～14:30
- 14:30～15:15 メガダンス45 岡部 知香子
- 15:30～16:00 ボールエクササイズ 岡部 知香子
- 19:00～20:00 ボディアタック 三阪 恵
- 20:15～21:15 ボディパンプ 大久保 広之

多目的プール
- 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
- 11:30～12:00 ヌードルエクササイズ2 谷口 千賀
- 13:00～13:30 アクアビクス（シェイプ） 岡部 知香子
- 20:15～20:45 ツイストクロス 岡部 知香子

25Mプール
- 12:15～12:45 クロール（初級） 廣嶋 智恵美
- ス 14:20～18:50 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）
- 19:30～20:00 平泳ぎ（初級） 山本 大貴

土

スタジオ
- 9:30～10:15 ヨガ45（体） 岡部 知香子
- 整 10:30～11:15 ボディコンバット45 大久保 広之
- 11:30～12:15 X55（45分） エクストリーム55 大久保 広之
- 12:30～13:15 メガダンス45 岡部 知香子
- 13:30～14:00 ストレッチポール運動 中安 真一
- 14:15～15:15 ボディジャム 江口 絵里子
- 15:30～16:30 ボディバランス 家下 真実
- ス 18:15～19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者
- ス 19:30～20:30 LOCK初級 中高生～大人・経験者

多目的プール
- 14:45～15:15 水中オリジナル運動 岡部 知香子

25Mプール
- ス 9:10～13:40 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 15:25～15:55 バタフライ（中級） 岡部 知香子
- 16:05～16:35 背泳ぎ（初級） 岡部 知香子

日

スタジオ
- 10:00～11:00 ボディバランス 三阪 恵
- 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
- デビュー！ 12:45～13:15 ボディジャム30 三阪 恵
- 13:30～14:30 ボディパンプ 布留川 卓也
- 14:45～15:45 ボディコンバット 三阪 恵
- デビュー！ 16:00～16:45 ボディアタック45 畑中 凌輔

多目的プール
- 14:10～14:40 スイム30 畑中 凌輔

25Mプール
- ス 9:10～13:40 子供スイミングスクール（最大4コース利用）
- 14:50～15:20 ツイストクロス 大久保 広之
- 15:30～16:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平

・・・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。

イベントのお知らせ

★9月18日（月・祝）はレズミルズイベント開催！
★9月23日（土・祝）は1コイン施設体験DAY！

祝日はタイムスケジュールが変更になります。
詳細は決まり次第、館内掲示、HP、ブログでお知らせいたします。

【スタジオクラス参加方法について】 ※整理券配布クラスのご確認をお願いいたします。

- スタジオプログラム定員は**30名**です。
- 混雑が予想されるプログラムは、レッスン開始30分前に北側通路（調理実習室前）にて整理券をお配りいたします。
  整理券配布の30分前（レッスン開始1時間前）から北側通路にお並びいただけます。
  （ガラス面に貼ってある番号の横にお並びください。）
- 整理券はご自身の分のみとし、一人一枚でお願いいたします。
  必ず参加される本人がお取りください。
- **配布開始後に残った整理券は、フロントにて配布いたします。**
- クラス開始15分前にスタジオ整列場所にお並びいただけます。
  （スタジオガラス面に貼ってある番号の横にお並びください。）
- 入場開始時に不在の場合は、次の方に先に入場していただきます。
  整理券をお持ちであれば、クラス開始時間までに来ていただければ入場いただけます。
- クラス終了後、出口で整理券を回収いたします。
- スタジオ優先予約もご利用いただけます。（先着20名 300円）
  ご予約は9：30～10：00までは電話予約のみ、10：00以降は電話またはフロントでご予約いただけます。一度のご予約で2名様までまとめてご予約いただけます。
  希望クラスの1週間前からレッスン開始1時間前までご予約いただけます。

■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。
■営業時間：月～水・金　9:00～22:00/土・日・祝日　9:00～21:00　（尚、施設利用時間は、営業終了30分前となります。）　■定休日：毎週木曜日（祝日の場合は営業いたします。）・年末・年始