

## 年末タイムスケジュール 2025年12月24日(水)～28日(日)

	12月 24(水)		木曜日 休館日		12月 26(金)		12月 27(土)		12月 28(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	
9:00											9:00
30											30
9:30～10:30											10:00
10:00	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		10:15～11:15 ヨガ(体) 岡部		10:15～10:45 コアクロス Shinichi		10:00～13:00 予
30											30
11:00	10:45～11:30 クリスマスエアロ 岡部										11:00
30											30
12:00	11:45～12:30 太極拳 弓削		11:30～12:30 ボディバランス ERIC		11:30～12:00 ヌードルエクササイズ2 CHIKA		11:30～12:15 メガダンス45 岡部		11:00～11:30 ストレッチボール運動 Shinichi		12:00
30											30
13:00	12:45～13:30 クリスマスZUMBA Takae		13:00～13:45 クリスマスファン 岡部・CHIKA		13:15～14:00 スポーツコンディショニング yamamoto		13:00～13:30 ツイストクロス 岡部		13:00～14:15 ボディジャム ERIC		13:00～14:50 予 有
30											30
14:00	13:45～14:15 ピラティス(初級) 畠中										14:00
30											30
15:00											15:00
30											30
16:00											16:00
30											30
17:00											17:00
30											30
18:00											18:00
30											30
19:00											19:00
30											30
19:30～20:15	19:30～20:15 ボディジャム45 ERIC		19:20～19:50 スイム30 畠中		19:30～20:15 ボディジャム45 MEGU◎		19:20～19:50 ヌードルエクササイズ2 畠中		19:20～19:50 スイム30 2歳～幼稚園		20:00
30											30
20:00	20:30～21:15 ボディジャム45 大久保										21:00
30											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  
ス ← 別途参加費が必要なクラス。  
有 ← 有料プログラム  
予 ← 予約が必要なプログラム  
30 ← 定員が30名のクラス。(マークがないクラスは35名)



【年始スタジオ優先予約について】  
1月4日(日)～12日(月・祝)のスタジオ優先予約は12月26日(金)より受付を開始いたします。



時 間： 10:00～13:00  
場 所： ウェルストーク豊岡 プール  
参 加 費： 無料  
対 象： 高校生以上  
※一般参加の方は別途施設利用料が必要になります。  
以下のメニュー表をご確認ください  

25×108	1分	クロール
25×108	50秒	お好きな泳法をお選びください

※インターバルはコースによって変わります  
参加希望の方はフロントにて予約をお願いします

# 年始タイムスケジュール 2026年 1月 4日(日)~2026年 1月 12日(月・祝)

	1月 4日(日)		1月 5日(月)		1月 6日(火)		1月 7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	
9:00									9:00
30									30
10:00	10:15~10:45 青竹エクササイズ Shinichi 30		10:15~10:45 ストレッチ30 Takae		10:15~11:00 ヨガ45(心) asami○		9:30~10:30 ヨガ(体) 岡 部		10:00
11:00	11:00~11:30 ストレッチボール運動 Shinichi 30		11:00~11:45 ZUMBA Takae		11:15~12:00 バレトン(ソールシンセシス) martin		10:45~11:30 シェイプエアロ 岡 部		11:00
12:00			12:00~12:45 スイムコンディショニング yamamoto		12:15~12:45 クロール(初級) 畠 中		11:45~12:30 太極拳 弓 削		12:00
30					12:15~12:45 スポーツストレッチ yamamoto		12:15~12:45 スイム30 畠 中		30
13:00	13:00~16:00 卓球無料開放 30					13:00~14:00 ボディバランス ERICO	13:00~13:30 平泳ぎ(中級) 山 中	13:00~13:30 バタフライ(初級) 畠 中	13:00
14:00			14:00~15:30 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可						14:00
15:00			15:45~16:30 運動あそび教室 年 長		15:30~18:50 子ども最大4コマースクール		14:20~18:50 子ども最大4コマースクール		15:00
16:00	期間限定！卓球無料開放！ ※ラケット・ボール等はご用意しております。 ※予約はなくてもご利用いただけます。 ご利用の際は、マシンスタッフまでお声かけ下さい。 ※会員外の方は施設利用料が必要です。 ※高校生以上の方がご利用いただけます。								16:00
17:00					15:30~18:50 子ども最大4コマースクール				17:00
18:00	LES MILLS 新曲スタート！ NEW RELEASE!								18:00
19:00	ニューリリースがやってくる！ はじめての方も大歓迎！ あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに！ BODYPUMP 135 BODYATTACK 130 BODYJAM 114 BODYBALANCE 110 BODYCOMBAT 105 MEGADANZ 73 X55 85								19:00
20:00			20:00~21:00 X55 エクストリーム55 大久保 広之		19:20~19:50 バタフライ(初級) 岡 部		19:20~19:50 スイム30 山 中	19:20~19:50 スイム30 畠 中	20:00
21:00					20:00~20:30 アクアピクス(シェイプ) 岡 部		20:00~20:30 クロール(初級) 山 中	20:00~20:30 アクアピクス(シェイプ) CHIKA	21:00

木曜日 休館日	1月 9日(金)		1月 10日(土)		1月 11日(日)		1月 12日(月・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	9:30~11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可								30
10:00			10:15~11:15 ヨガ(体) 岡 部			9:10~13:40 子ども最大4コマースクール			10:00
11:00			11:30~12:30 ヌードルエクササイズ2 CHIKA			10:15~10:45 ヨガクロス Shinichi 30			11:00
12:00	ボディバランス ERIC		11:30~12:15 メガダンス45 岡 部			11:00~11:30 ストレッチボール運動 Shinichi 30			12:00
13:00	12:45~13:15 バレトン(スクランブリングフロー) asami○		12:15~12:45 クロール(初級) 廣 崎			11:45~12:30 ボディバランス45FX MEGU○			13:00
14:00	13:30~14:15 ヨガ45(心) asami○		12:30~13:00 ストレッチボール運動 Shinichi			12:45~13:30 ボディアタック45 畠 中			14:00
15:00	14:30~15:15 シェイプエアロ 岡 部		13:00~13:30 ツイストクロス 岡 部			13:45~14:45 ボディコンバット MEGU○			15:00
16:00	15:30~16:00 ボールエクササイズ 岡 部		13:15~14:15 ボディジャム ERIC			14:10~14:40 アクアピクス(シェイプ) 岡 部			16:00
17:00	16:30~17:15 運動あそび教室 年 長		14:30~15:15 X55(45分)エクストリーム55 大久保			14:50~15:20 バタフライ(中級) 岡 部			17:00
18:00			15:30~18:50 子ども最大4コマースクール			15:00~16:00 ボディパンプ 大久保			18:00
19:00			15:30~16:30 ボディバランス ERIC			15:30~16:00 背泳ぎ(初級) 岡 部			19:00
20:00	19:30~20:00 ボディアタック30 MEGU○		17:00~18:00 LOCKダンス体験会 対象:小学生~大人			15:30~16:00 ボディパンプ 大久保			20:00
21:00	20:15~21:15 ボディコンバット MEGU○		18:15~20:15 LOCKダンス 合同練習会			15:30~16:00 腰痛ケアアクア martin			21:00