


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日(金)		12月 27日(土)		12月 28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	
9:00									9:00
30						9:10～13:40 <span>ス</span>			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	10:15～11:15 ヨガ(体) 岡 部	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 <span>30</span>	10:00～13:00 <span>予</span>	10:00
30							11:00～11:30 ストレッチボール運動 Shinichi <span>30</span>	煩惱退散スイム  担当:山中・畑中 ※詳しくは裏面案内を ご覧ください。	30
11:00	10:45～11:30 クリスマスエアロ 岡 部			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				30
30			11:30～12:30 ボディバランス ERICO		12:30～13:00 ボディアタック30 畑 中		13:00～14:50 <span>予</span> <span>有</span>		30
12:00	11:45～12:30 太極拳 弓 削	12:15～12:45 平泳ぎ(初級) 廣 嶋					14:00～15:00 <span>ス</span>		30
30	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	13:15～14:15 ボディジャム ERICO	冬休み短期水泳教室 2歳～幼稚園 <span>ス</span>	14:00～15:00 <span>ス</span>	14:00～15:00 <span>ス</span>	14:00
14:00	13:45～14:15 ピラティス(初級) 畑 中			14:30～15:15 シェイプエアロ 岡 部	14:30～15:15 X55(45分)エクストリーム55 大久保 <span>30</span>	15:30～16:30 <span>ス</span>	MEGU◎・大久保・布留川 ※詳しくは裏面をご覧ください。	冬休み短期水泳教室 2歳～幼稚園	30
30									15:00
15:00									30
30									30
16:00		15:30～18:50 <span>ス</span>	15:30～16:00 ポールエクササイズ 岡 部 <span>30</span>	16:30～17:15 <span>ス</span>		冬休み短期水泳教室 小学生 <span>ス</span>		15:30～16:30 <span>ス</span>	16:00
30		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		運動あそび教室 年 長				冬休み短期水泳教室 小学生	30
17:00									30
30									30
18:00									18:00
30									30
19:00			18:30～19:15 ZUMBA Takae						19:00
30				19:20～19:50 ヌードルエクササイズ2 畑 中					30
20:00	19:30～20:15 ボディジャム45 ERICO	19:20～19:50 スイム30 畑 中	19:30～20:15 ボディジャム45 MEGU◎	20:00～20:30 平泳ぎ(初級) yamamoto					20:00
30	20:30～21:15 <span>30</span>		20:30～21:15 ボディコンバット45 大久保						30
21:00	ボディパンプ45 大久保								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。  
(月額で参加費をいただいているクラス)
- 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。

12/28日

13:00～14:50

今年最後にピッタリな  
5つのテーマを制覇！  
108分後に見える景色は……  
そして最後の1曲は……

12/28日

13:00～14:50

108分後に見える景色は……  
そして最後の1曲は……

予約開始 12/15(月)9:30～

料金 1,650円(税込) 定員 35名 (完全予約制)

Presenter MEGU・大久保・布留川

※入場は予約された順番にお入り頂きます。1回の予約で二名様まで受付可能です。  
※マシン、プール会員様も1,650円でご入場頂けます。会員外のお客様は施設利用料(1,540円(税込))を  
別途頂戴いたします。※入金は当日までにお願いたします。※キャンセル返金について 前日までの  
キャンセル⇒「全額返金」、当日のキャンセル⇒「返金なし」となります。入金前の方も参加料を頂戴  
いたします。

煩惱退散  
ボディコンバット

2025

108ある煩惱を  
泳ぎで退散させましょう！

煩惱退散  
スイム

12/28(日)

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)

[illegible]

木曜日 休館日

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									
30	9:30～11:00			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)		9:00～21:00 無料開放DAY	
10:00	はつらつ								
30	サポートクラブ		10:15～11:15		10:15～10:45 コアクロス Shinichi		10:15～10:45 ストレッチ30 Takae		
11:00	※一般参加不可		ヨガ(体)		11:00～11:30 ストレッチボール運動 Shinichi		11:00～11:45 ZUMBA Takae		
30	11:30～12:30	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		11:45～12:30 ボディバランス45FX MEGU		12:00		11:30～12:00 腰痛ケアアクア martin
12:00	ボディバランス								
30	ERICO	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			12:15～13:15 高血圧予防講座 <small>(管理栄養士)山中・(健康運動指導士)大久保</small>	12:15～12:45 クロール(初級) yamamoto		
13:00	12:45～13:15 バレトン(スタンディングフロー) asami	13:00～13:30 ツイストクロス 岡 部							
30	13:30～14:15		13:15～14:15						
14:00	ヨガ45(心) asami		ボディジャム		13:45～14:45				
30			ERICO	14:10～14:40 アクアビクス(シェイプ) 岡 部	ボディコンバット	14:10～14:40 スイム30 山 中	14:00～15:30		
15:00	14:30～15:15 シェイプエアロ 岡 部		14:30～15:15 X55(45分)エクストリーム55 大久保	14:50～15:20 パタフライ(中級) 岡 部	15:00～16:00	14:50～15:20 ツイストクロス 煙 中	はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		
30	15:30～16:00 ボールエクササイズ 岡 部	15:30～18:50	15:30～16:30 ボディバランス	15:30～16:00 背泳ぎ(初級) 岡 部	ボディパンプ 大久保	15:30～16:00 腰痛ケアアクア martin	※一般参加不可		
16:00		子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	ERICO				15:45～16:30 運動あそび教室 年 長	15:30～18:50	
30	16:30～17:15 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)	
17:00			17:00～18:00 LOCKダンス体験会 対象:小学生～大人						
30									
18:00									
30	18:30～19:15		18:15～20:15				17:00～19:00 HIPHOPダンス 合同練習会		
19:00	ZUMBA Takae		LOCKダンス 合同練習会						
30		19:20～19:50 ヌードルエクササイズ2 煙 中							
20:00	19:30～20:00 ボディアタック30 MEGU	20:00～20:30 平泳ぎ(初級) yamamoto					19:30～20:15 ボディコンバット45 大久保	19:20～19:50 アクアビクス(シェイプ) 岡 部	
30	20:15～21:15								
21:00	ボディコンバット								
	MEGU								

STOP! 高血圧!  
今日から始める食と運動の予防術  
専門家が教える無理なく  
続けられる健康習慣

1月12日(月・祝)  
施設無料開放DAYを  
ご利用のお客様へ

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生4年生以下のお子様は、  
16歳以上の方の同伴が必要です。