ウェルストーク豊岡タイムスケジュール　2025年 9月8日(月)～9月30日(火)

月

スタジオ

- 10:15～10:45 ストレッチ30 山根　孝枝
- 11:00～11:45 ZUMBA 山根　孝枝
- 整 12:00～12:45 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 江口　絵里子
- 30 13:00～13:30 ボディパンプ30 大久保　広之
- 14:00～15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可
- ス 15:45～16:30 運動あそび教室 年長
- ス 16:50～17:35 はじめてHIPHOP 小学1年～3年生
- ス 17:35～18:35 HIPHOPキッズ 小学4年～6年生
- ス 18:40～19:40 HIPHOP一般 中学生以上
- 30 20:00～20:30 X55（30分）エクストリーム55 ↑大久保　広之
- 20:45～21:15 ボディコンバット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
- 14:30～15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可
- 20:00～20:30 アクアビクス（シェイプ） 岡部　知香子

25Mプール

- 12:15～12:45 クロール（初級） 山本　大貴
- 13:00～13:30 背泳ぎ（初級） 廣嶋　智恵美
- 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）
- 19:20～19:50 バタフライ（初級） 岡部　知香子

火

スタジオ

- 10:45～11:30 ヨガ45（心） 寺谷　麻美
- 整 11:45～12:30 バレトン（ソールシンセシス） 寺谷　麻美
- 12:45～13:30 ボディコンバット45 三阪　恵
- 13:45～14:15 ボディジャム30 江口　絵里子
- 14:30～15:00 スポーツストレッチ 山本　大貴
- 19:15～20:00 週替わりプログラム
- 20:15～21:15 ボディアタック 畑中　凌輔

多目的プール

- 11:15～11:45 サーキットエクササイズ1 岡部　知香子
- 20:00～20:30 サーキットエクササイズ1 谷口　千賀

25Mプール

- 12:15～12:45 スイム30 畑中　凌輔
- 13:00～13:30 バタフライ（初級） 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）
- 19:20～19:50 クロール（初級） 山中　陽希

週替わりプログラム
- ■　9日 ピラティス（初級） 担当:畑中
- ■ 16日 ボディバランス45FX 担当:三阪
- ■ 23日 ※祝日タイムスケジュールをご覧ください。
- ■ 30日 ヨガ45（体） 担当:寺谷

水

スタジオ

- 9:30～10:30 ヨガ（体） 岡部　知香子
- 10:45～11:30 シェイプエアロ 岡部　知香子
- 11:45～12:30 太極拳 弓削　泉
- 12:45～13:30 メガダンス45 江口　絵里子
- 30 13:45～14:15 ダンベル＆チューブ 畑中　凌輔
- 19:30～20:15 ボディジャム45 江口　絵里子
- 30 20:30～21:15 ボディパンプ45 大久保　広之

多目的プール

- 13:00～13:30 アクアビクス（シェイプ） 岡部　知香子
- 19:20～19:50 ツイストクロス 大久保　広之

25Mプール

- 11:30～12:00 はじめてスイム 廣嶋　智恵美
- 12:15～12:45 平泳ぎ（初級） 廣嶋　智恵美
- 13:45～14:15 バタフライ（初級） 岡部　知香子
- 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）
- 20:00～20:30 スイム30 畑中　凌輔

金

スタジオ

- 9:30～11:00 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可
- 11:30～12:30 ボディバランス 江口　絵里子
- 12:45～13:15 バレトン（スタンディングフロー） 寺谷　麻美
- 整 13:30～14:15 ヨガ45（心） 寺谷　麻美
- 14:30～15:15 シェイプエアロ 岡部　知香子
- 30 15:30～16:00 ボールエクササイズ 岡部　知香子
- ス 16:30～17:15 運動あそび教室 年長
- 19:15～20:00 ZUMBA 山根　孝枝
- 20:15～21:15 ボディコンバット 大久保　広之

多目的プール

- 10:00～11:00 はつらつサポートクラブ ※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 ツイストクロス 岡部　知香子
- 19:20～19:50 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） 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）
- 20:00～20:30 平泳ぎ（初級） 山本　大貴

土

スタジオ

- 10:15～11:15 ヨガ（体） 岡部　知香子
- 11:30～12:15 メガダンス45 岡部　知香子
- 30 12:30～13:00 ストレッチポール運動 中安　真一
- 13:15～14:15 ボディジャム 江口　絵里子
- 30 14:30～15:15 X55(45分) エクストリーム55 大久保　広之
- 15:30～16:30 ボディバランス 江口　絵里子
- 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

- 14:10～14:40 アクアビクス（シェイプ） 岡部　知香子

25Mプール

- ス 9:10～13:40 子どもスイミングスクール（最大4コース利用）
- 14:50～15:20 バタフライ（中級） 岡部　知香子
- 15:30～16:00 背泳ぎ（初級） 岡部　知香子

日

スタジオ

- 30 10:15～10:45 コアクロス 中安　真一
- 30 11:00～11:30 ストレッチポール運動 中安　真一
- 11:45～12:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 三阪　恵
- 12:45～13:30 ボディアタック45 畑中　凌輔
- 13:45～14:45 ボディコンバット 三阪　恵
- 30 15:00～16:00 ボディパンプ 大久保　広之

多目的プール

- 14:10～14:40 スイム30 山中　陽希

25Mプール

- ス 9:10～13:40 子ども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 畑中　凌輔
- 15:30～16:00 腰痛ケアアクア マーティン　祐平

■9月15日(月・祝)は祝日プログラムに変更になります。
■9月23日(火・祝)は秋の1コイン施設体験を行います。
※特別プログラムに変更になります。

【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**35名**です。(ツールを使用するプログラムは30名)
- 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。

・・・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。　30 ・・・定員が30名のクラスです。

■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。
■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