ウェルストーク豊岡新型コロナウイルス対応特別タイムスケジュール 【2021年10月1日（金）～ 10月20日（水）】

（※今後の状況次第では更に変更の可能性があります。ご理解ご協力のほどお願いいたします。）

月

スタジオ
- 11:15～12:00 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 三阪 恵 （整）
- 12:15～12:45 コアクロス 林 航太郎
- 13:00～13:30 ボディコンバット30 林 航太郎
- 15:00～16:30 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 HIPHOP リトルクラス 小学1年～3年生 （ス）
- 17:35～18:35 HIPHOP キッズクラス 小学4年～6年生 （ス）
- 18:35～19:35 HIPHOP 一般クラス 中学生以上 （ス）

多目的プール
- 11:00～11:30 腰痛ケアアクア 内田 達也
- 13:00～13:30 ヌードルエクササイズ1 谷口 千賀
- 15:30～16:30 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
- 19:15～19:45 ヌードルエクササイズ2 岡部 知香子

25Mプール
- 10:00～11:00 ベビースイミングスクール 対象：4ヶ月～2歳 （ス）
- 14:00～14:30 バタフライ（初級） 林 航太郎
- 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用） （ス）

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
- 12:45～13:15 メガダンス30 江口 絵里子
- 13:30～14:00 ボディパンプ30 三阪 恵
- 14:15～15:00 ZUMBA 尾崎 千夏 （整）
- 18:45～19:30 ボディコンバット45 林 航太郎
- 19:45～20:30 ボディバランス45FX（フレキシビリティ） 家下 真実

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 ツイストクロス 林 航太郎

25Mプール
- 12:15～12:45 スイム30 林 航太郎
- 14:20～15:20 リトルスイミングスクール 対象：2歳～5歳 （ス）
- 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用） （ス）

水

スタジオ
- 10:00～10:45 太極拳 弓削 泉
- 11:00～11:45 バレトン 寺谷 麻美
- 12:00～12:45 シェイプエアロ 岡部 知香子
- 13:00～13:30 ボディアタック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
- 18:45～19:30 ボディジャム45 江口 絵里子
- 19:45～20:30 ボディパンプ45 小野 慧樹

多目的プール
- 13:45～14:15 ヌードルエクササイズ2 森 隆之介
- 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

25Mプール
- 10:00～11:00 ベビースイミングスクール 対象：4ヶ月～2歳 （ス）
- 13:00～13:30 平泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用） （ス）
- 19:15～19:45 メドレー（中級） 小加部 洋明

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
- 11:45～12:15 ボディジャム30 林 航太郎
- 12:30～13:30 ボディバランス 江口 絵里子 （整）
- ↓青竹エクササイズ
- 13:45～14:00
- ↑江口 絵里子
- 14:15～15:00 メガダンス45 岡部 知香子
- 18:45～19:30 ボディアタック45 江口 絵里子
- 19:45～20:30 ボディコンバット45 三阪 恵

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
- 13:00～13:30 アクアビクス（シェイプ） 岡部 知香子
- 19:15～19:45 ツイストクロス 山根 崇太郎

25Mプール
- 10:00～11:00 ベビースイミングスクール 対象：4ヶ月～2歳 （ス）
- 11:30～12:00 背泳ぎ（初級） 廣嶋 智恵美
- 12:15～12:45 メドレー（中級） 小加部 洋明
- 14:20～15:20 リトルスイミングスクール 対象：2歳～5歳 （ス）
- 15:30～18:50 子供スイミングスクール（最大4コース利用） （ス）

土

スタジオ
- 12:00～12:45 ヨガ45（体） 岡部 知香子
- 13:00～13:45 メガダンス45 岡部 知香子
- 14:00～15:00 ボディバランス 家下 真実
- 15:15～16:15 ボディジャム 林 航太郎
- 16:30～17:30 ボディコンバット 三阪 恵 （整）

多目的プール
- 15:15～15:45 ヌードルエクササイズ2 岡部 知香子

25Mプール
- 9:10～12:30 子供スイミングスクール（最大4コース利用） （ス）
  - 9:40～10:40 ベビー（親子）スイミングスクール
- 13:50～14:50 子供スイミングスクール （ス）
- 16:00～16:30 バタフライ（初級） 岡部 知香子

日

スタジオ
- 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
- 13:30～14:30 ボディパンプ 小野 慧樹
- 14:45～15:45 ボディアタック 森 隆之介

多目的プール
- 14:00～14:30 腰痛ケアアクア 内田 達也
- 14:45～15:15 ツイストクロス 林 航太郎

25Mプール
- 9:10～12:30 子供スイミングスクール（最大4コース利用） （ス）
- 12:40～13:40 リトルスイミングスクール 対象：2歳～5歳 （ス）
- 15:30～16:15 スイム45 林 航太郎

【お願いとお知らせ】

- ■ スタジオプログラム定員は**30名**です。
  （プールプログラムについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。）
- ■ スタジオプログラム参加の際は**必ずマスクを着用して下さい。**
- ■ 大きな声での会話はお控えください。
- ■ レッスン前には手指消毒をお願い致します。
- ■ レッスン中の掛け声、ハイタッチ等は自粛をお願いします。
- ■ 使用したツールは、ご自身で消毒をお願いします。

【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。

- ● 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。フロントスタッフにお声かけください。**
- ● 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。
- ● スタジオ予約参加もご利用いただけます。（定員20名）
  ご予約は電話受付のみとさせていただきます。（受付時間9：30～営業終了まで）
  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。

・・・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。

【緊急事態宣言に伴う営業について】
営業時間：月～水・金～日・祝日 9:00～21:00（尚、マシンジム・プール利用は、営業終了30分前となります。） **休館日：毎週木曜日**（祝日の場合は営業）