

2024年7月15日(月・祝)プログラム

	スタジオ	25mプール	多目的プール	フロント横	
9:00					9:00
30	9:30~10:00 ストレッチ30 布留川 卓也	スィミングスクール生限定の水中運動会です。 詳しくは館内掲示をご覧ください！			30
10:00		10:00~11:00			10:00
30	10:15~11:00 ボディコンバット45 三阪 恵	子ども水中運動会 対象:スィミングスクール生(小学生以上)			30
11:00					11:00
30	11:15~12:00 ボディバランス45FX(フレキシビリティ) 江口 絵里子	11:15~12:00 水中安全講習会 大久保 広之			30
12:00					12:00
30	12:15~13:00 (30名) ボディパンプ45 布留川 卓也				30
13:00		13:00~14:30			13:00
30		水中バレーボール大会 対 象:高校生以上 参加費:無 料 定 員:なし	お一人からでも、お友達と一緒にでも 誰でも、楽しんでいただけます♪ ワイワイと水中バレーを 楽しみましょう！	13:00~14:00 体力測定会	30
14:00	14:00~15:30 (ス) 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				14:00
30					30
15:00			14:30~15:30 (ス) 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		15:00
30					30
16:00		15:30~18:50 (ス)			16:00
30		子どもスィミングスクール (最大4コース利用)			30
17:00	16:50~17:35 (ス) はじめてHIPHOP 対象:小学生・初心者				17:00
30	17:35~18:35 (ス) HIPHOPダンス(キッズ) 対象:小学生・経験者				30
18:00					18:00
30	18:40~19:40 (ス) HIPHOPダンス(一般) 中高生~大人・経験者				30
19:00					19:00
30					30
20:00					20:00
30					30
21:00					21:00



プールや海水浴場等の水の事故に備えて
救助方法等を講習します。
詳しくはお問合せ下さい。

この機会に、体脂肪や
筋肉量など自分の体の
ことを知りましょう！

フリーマーケットも
あるよ！

お友達やご家族一緒に
お越しください！

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。

(30名) ← 定員30名のクラス。他は35名

(ス) ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただてるクラス)