

スポーツフェスティバルに伴うタイムスケジュール

10月 13日(日)		10月 14日(月・祝) 施設無料開放	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00 30	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)	2024とよおか スポーツフェスティバル 施設無料開放DAY 9:00~21:00 ウェルストークダンスチームがオープニングダンスに出演します!	
10:00 30		10:00~10:30 ストレッチ30 布留川 卓也	10:15~10:45 ヌードルエクササイズ1 谷口 千賀
11:00 30		11:00~11:30 ボディバランス30FX 江口 絵里子	有 11:00~11:30 泳法撮影&ワンポイントレッスン① 詳しくは下記をご覧ください。
12:00 30		11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 真一	有 11:30~12:00 泳法撮影&ワンポイントレッスン② 詳しくは下記をご覧ください。
13:00 30		12:30~13:15 ボディジャム45 三阪 恵	12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴
14:00 30		13:30~14:00 ボディコンバット30 三阪 恵	13:00~13:30 腰痛ケアアクア マーティン 祐平
15:00 30		有 14:15~15:15 ボディアタック リクエストレッスン 布留川 卓也	青空レッスン 多目的コート 13:00~ ボディコンバット30 担当:布留川
16:00 30		14:10~14:40 ツイストクロス 大久保 広之	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
17:00 30		14:50~15:20 腰痛ケアアクア マーティン 祐平	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)
18:00 30		泳法撮影 & ワンポイントレッスン ①11:00~11:30 ②11:30~12:00 ③19:50~20:20 ■定員:各6名■料金1,650円■要予約 詳しくは別途ご案内をご覧ください。	
19:00 30	14日は体力測定会を開催します! 【時間】①10時~11時 ②14時~15時 【場所】健康チェックルーム 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!		有 19:15~20:15 ボディパンプ リクエストレッスン 大久保 広之
20:00 30			有 19:50~20:20 泳法撮影&ワンポイントレッスン③ 詳しくは下記をご覧ください。
21:00			

14日の施設無料開放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・飲み物

※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。

ボディアタック・ボディパンプ
リクエストレッスン

料金:770円(税込) 定員:30名

お申込み時に、専用紙をお渡ししますので、
大好きな曲をお書きいただき、フロントに
お渡しください。担当インストラクターがその中から
チョイスして実施いたします!
お申込みはフロント、またはお電話で!

有

ス

30

← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム

← 別途参加費が必要なクラス。(予約はフロント、またはお電話でお願いします。)

← 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)

← 定員30名のクラス。(マークなしのスタジオプログラム定員35名)