

ダンロップスポーツウェルネスゆぽと 成人プログラムスケジュール

2020年10月1日～

2020年9月11日改定

時間	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日
	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	スタジオ
午前	10:30~11:00 無料 肩こり解消ヨガ 阿部 喜子 【定員 11名】	10:45~11:15 無料 スタイルアップ ウォーキング 【定員 16名】	10:30~11:00 無料 リズムエアロ 佐藤 理恵 【定員 11名】		10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 11名】	10:45~11:15 無料 やさしい水中歩行 【定員 16名】	10:30~11:00 無料 身体調整ストレッチ 佐藤理恵 【定員 11名】		
				11:00~11:45 有料 310円 4泳法 【定員 16名】				11:00~11:45 有料 310円 中級向け 平泳ぎ&バタフライ 【定員 16名】	
	12:15~13:00 有料 620円 フラダンス 只野 真紀子 【定員 11名】	12:00~12:45 有料 310円 中級向け バタフライ&背泳ぎ 【定員 16名】			12:00~12:45 有料 310円 初級向け 平泳ぎ&バタフライ 【定員 16名】				14:00~14:45 1・3・5週目 2・4週目 有料 620円 煌伎匠 (オウギノショウ) 黒田 千雪 【定員 11名】
				13:15~13:45 無料 筋力アップ 【定員 16名】	13:00~13:45 有料 620円 スリムヨガ 高橋 伸枝 【定員 11名】			13:15~13:45 無料 やさしい水中歩行 【定員 16名】	15:15~16:00 1・3・5週目 2・4週目 有料 620円 フィットネスフラ 黒田 千雪 【定員 11名】
午後		14:00~14:45 有料 310円 これから泳ぎを 覚えるコース 【定員 16名】			14:00~14:45 有料 310円 中級向け クロール&背泳ぎ 【定員 16名】		13:30~14:15 無料 ロコモエクササイズ 齊藤 二美 【定員 11名】		
	19:30~20:15 有料 620円 やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 11名】		19:30~20:15 有料 620円 オリジナルエアロ 村山 みちる 【定員 11名】	19:15~19:45 無料 水中ジョギング 【定員 16名】	19:30~20:15 有料 620円 ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 11名】	20:00~20:45 有料 310円 スイムトレーニング45 【定員 16名】	19:30~20:15 有料 620円 D-Kick Cardio Fitness Kick 黒田 千雪 【定員 11名】		
									営業時間 土日祝10:00~21:00 各エリア(マシンジム・プール)利用時間 20:30まで 21:00 クローズとさせていただきます。

木曜日 休館日

日曜日の教室はありません

NEW!!

NEW!!

営業時間 平日10:00~22:00 / 各エリア(マシンジム・プール)利用時間 21:30まで 22:00 クローズとさせていただきます。

●各成人プログラムにご参加頂くには、当日に参加予約が必要となります。フロントにてお申し込み下さい。●有料プログラムについては、施設利用料とは別にプログラムチケットの購入が必要となります●有料プログラムはプログラムにより、料金が異なる場合がございます。●各プログラムは定員がございます。定員になり次第締め切らせて頂きます。●プログラムのお申込みはレッスン開始5分前までとさせていただきます。●タイムスケジュール・担当者は予告なしに変更する場合がございます。また、休講にせざるを得ない場合もございます予めご了承ください。●プログラム定期券を購入頂くと、お得にプログラムにご参加頂けます。一度に最大3か月分購入いただけます。(購入後のご返金は出来ません)

★お得にプログラムの参加しませんか？★ スタジオプログラム定期券、プールプログラム定期券(月額1,120円)/スタジオ&プールプログラム定期券(月額2,240円)