

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

2021年 4月1日～6月31日

2021年3月12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	プール			
午前	10:30~11:00 無料 肩こり解消ヨガ 阿部 喜子 【定員 13名】	10:45~11:15 無料 水中ジョギング 【定員 24名】	NEW 10:30~11:15 無料 スクエアステップ 大場 公美 【定員 11名】	10:45~11:15 無料 健康アクア 【定員 24名】	NEW 10:30~10:45 ショートプログラム(無料) サーキットトレーニング 【定員5名】	10:45~11:15 無料 水中ウォーキング 【定員 24名】	NEW 10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 13名】	10:30~11:15 有料 310円(税込) ステップアップクロール 【定員 16名】	プライベートレッスンの詳細については別紙をご確認ください。				
	12:15~13:00 有料 620円(税込) フラダンス 只野 真紀子 【定員 13名】	11:20~11:50 有料 310円(税込) はじめてプール 【定員 16名】	11:45~12:00 ショートプログラム(無料) サーキットトレーニング 【定員5名】	11:20~11:50 有料 310円(税込) 初めてクロール 【定員 16名】	NEW 11:15~11:30 ショートプログラム(無料) ストレッチポール 【定員5名】	11:20~11:50 有料 310円(税込) はじめてプール 【定員 16名】	11:45~12:00 ショートプログラム(無料) ストレッチポール 【定員5名】	11:20~11:50 有料 310円(税込) 初めて平泳ぎ 【定員 16名】					
		12:00~12:45 有料 310円(税込) ステップアップバタフライ 【定員 16名】		12:00~12:30 有料 310円(税込) 初めてバタフライ 【定員 16名】		12:00~12:30 有料 310円(税込) 初めてクロール 【定員 16名】		12:00~12:30 無料 健康アクア 【定員 24名】					
		13:00~13:45 有料 310円(税込) ステップアップクロール 【定員 16名】	13:00~13:45 有料 310円(税込) ステップアップ背泳ぎ 【定員 16名】	13:00~13:45 有料 620円(税込) スリムヨガ 高橋 伸枝 【定員 13名】	13:00~13:45 有料 310円(税込) ステップアップ平泳ぎ 【定員 16名】								
		14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】								
	午後	19:30~20:15 有料 620円(税込) やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 13名】	20:00~20:30 有料 310円(税込) 初めて4泳法 (週替わり) 【定員 16名】	19:30~20:15 有料 620円(税込) 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(税込) ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 11名】	20:00~20:45 有料 310円(税込) スイムトレーニング 【定員 16名】	13:30~14:15 有料 620円(税込) らくトレ&ストレッチ 阿部喜子 【定員 11名】			12:45~13:15 有料 310円(税込) 初めて背泳ぎ 【定員 16名】	14:00~14:45 有料 620円(税込) プライベートレッスン 1・3・5週目 煌伎匠 (オウギノショウ) 2・4週目 D-Kick Cardio Fitness Kick Boxing 黒田 千雪 【定員 11名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】
		19:30~20:15 有料 620円(税込) D-Kick Cardio Fitness Kick 黒田 千雪 【定員 11名】	15:15~16:00 有料 620円(税込) フィットネスフラ 2・4週目 【定員 11名】 ピラティス+ 筋コンディショニング 黒田 千雪 【定員 13名】	15:15~16:00 有料 620円(税込) フィットネスフラ 2・4週目 【定員 11名】 ピラティス+ 筋コンディショニング 黒田 千雪 【定員 13名】	15:15~16:00 有料 620円(税込) フィットネスフラ 2・4週目 【定員 11名】 ピラティス+ 筋コンディショニング 黒田 千雪 【定員 13名】								
		19:30~20:15 有料 620円(税込) D-Kick Cardio Fitness Kick 黒田 千雪 【定員 11名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】	14:00~14:30 有料 3000円(税込) プライベートレッスン 【定員 16名】								
	夜間	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 クロースとさせていただきます。											

- 1週目 クロール
- 2週目 背泳ぎ
- 3週目 平泳ぎ
- 4週目 バタフライ
- 5週目 クロール

NEW 4月スタート

日曜日の教室はありません

●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 税込1,120円)/スタジオ&プールプログラム定期券(月額 税込2,240円)