

# ダンロップスポーツウェルネスゆふと 成人プログラムスケジュール

2023年5月8日～6月30日

2023年4月29日改定

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ	プール	
		10:00~10:30 無料 健康アクア 【定員 30 名】			10:00~10:30 無料 アクアヌードル 【定員 10 名】		10:00~10:30 無料 水中ウォーキング 【定員 30 名】			10:00~10:30 無料 水中ジョギング 【定員 30 名】					10:00~10:45 有料 310円 (税込)	
10:30~11:00 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】	10:30~11:00 無料 スモールボール ゆふとスタッフ 【定員 8 名】	10:45~11:15 有料 310円 (税込) 初めてプール 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 620円 (税込) 太極舞 ELENA 【定員 18 名】	10:30~11:00 無料 椅子で体操 ゆふとスタッフ 【定員 10 名】	10:30~11:00 有料 310円 (税込) スイムバランサー 【定員14名】	10:30~11:15 有料 620円 (税込) ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	10:30~11:00 有料 310円 (税込) 初めて背泳ぎ 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 310円 (税込) ステップアップ 平泳ぎ 【定員 16 名】	10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】	10:30~11:00 無料 椅子で体操 ゆふとスタッフ 【定員 8 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】	10:30~11:15 有料 620円 (税込) ZUMBA® ELENA 【定員 18 名】			10:15~11:00 有料 620円 (税込) Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】	
		11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めてクロール 【定員16名】		11:30~11:45 無料 サーキット ゆふとスタッフ 【定員5名】	11:00~11:45 有料 310円 (税込) 初めてクロール 【定員 16 名】	11:00~11:45 有料 310円 (税込) ステップアップ クロール 【定員 16 名】	11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めてバタフライ 【定員 16 名】	11:15~12:00 有料 310円 (税込) ステップアップ バタフライ 【定員 16 名】	11:15~12:00 有料 620円 (税込) かんたん エアロ 長南 ひとみ 【定員 18 名】	11:15~11:30 無料 サーキット ゆふとスタッフ 【定員5名】	11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めてプール 【定員 16 名】				11:15~11:45 有料 プライベートレッスン	
12:00~12:45 有料 620円 (税込) フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】		12:00~12:45 有料 310円 (税込) ステップアップ 背泳ぎ 【定員 16 名】	12:00~12:30 無料 入門スクエアステップ 大場 公美 【定員 15 名】		12:00~12:30 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】			12:30~13:00 有料 プライベートレッスン	12:30~13:00 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】	12:00~12:30 有料 310円 (税込) スイムバランサー 【定員14名】	12:00~12:45 有料 620円 (税込) ラテンエアロ 黒田 千雪 【定員 18 名】				
13:00~13:45 有料 620円 (税込) シェイプビート45 木村 蘭子 【定員 18 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】		12:45~13:00 無料 リセットボール ゆふとスタッフ 【定員5名】	13:00~13:30 有料 プライベートレッスン	13:00~13:45 有料 620円 (税込) スリムヨガ 高橋 伸枝 【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 16 名】		12:30~13:00 有料 310円 (税込) 初めて平泳ぎ 【定員 16 名】	12:30~13:15 有料 310円 (税込) スイム トレーニング 【定員 16 名】	13:00~13:45 有料 620円 (税込) D-KICK 黒田 千雪 【定員 18 名】		13:00~13:30 有料 プライベートレッスン	
		14:15~14:45 有料 プライベートレッスン	14:30~15:15 有料 620円 (税込) ピラティス 野崎恵 【定員 16 名】			15:00~15:45 有料 620円 (税込) フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】										
19:30~20:15 有料 620円 (税込) リラックスヨガ 佐藤 理恵 【定員 16 名】		19:45~20:30 有料 310円 (税込) スイムトレーニング 【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 18 名】	19:15~20:00 有料 620円 (税込) 床バレエ 上野 協子 【定員 8 名】	19:45~20:15 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 18 名】	19:45~20:15 有料 310円 (税込) 初めて4泳法 【定員 16 名】			19:30~20:15 有料 620円 (税込) らくらくエアロ 佐々木由香里 【定員 18 名】		19:45~20:30 有料 620円 (税込) ピラティス 野崎恵 【定員 8 名】				



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



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

1週目と3週目のみ実施



参加人数によっては25mプールを4コース  
使用することがございます。

夜間

営業時間 土日祝9:30~21:00  
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。

営業時間 平日9:30~21:30 / 各エリア (マシンジム・プール) 利用時間 21:00まで 21:30 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あります。●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。(購入後のご返金は出来ません) ●ビジターでのご利用の方でもご参加いただけます。

★お得にプログラムに参加しませんか？★ 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)

	プログラム名	強度	難易度	内容
スタジオプログラム	肩すっきりヨガ	★	★	肩甲骨周りをほぐす動きやストレッチを取り入れた、のびのびとしたヨガです。身体を伸ばして気持ちよく肩こりを解消しましょう。
	スリムヨガ	★★	★★	筋肉をゆっくり動かしていき、骨盤を中心に全身の歪みを解消していくクラスです。歪みを直すことで心と体の調和を整えます。
	らくトレ&ストレッチ	★	★	前半はストレッチを中心にじっくり身体を伸ばし、温まったところでヨガのポーズ・簡単な足腰運動などを取り入れます。
	リラクソヨガ	★	★	リラクソヨガでは呼吸を意識しながら一つ一つのポーズを丁寧にいき、身体の伸びを深めていきます。
	やさしいヨガ	★★	★★	基本のポーズを多く取り入れたベーシックなヨガです。心地よく自分の身体と向き合う夜のひとときをお過ごしください。
	太極舞【たいきょくまい】	★	★	太極拳の動きをベースにゆっくり音楽に合わせ、しなやかに舞うように動くダンスエクササイズです。呼吸を意識しながら体幹を使います。
	ピラティス	★	★	正しい骨格の位置・使い方を意識し、筋肉の収縮を感じながら体幹を鍛えます。身体のコンディションを整えることを目指すレッスンです。
	床バレエ	★★	★★	踊らずにしなやかなボディメイクを目的としているエクササイズです。筋力向上など心と体のつながりの構築などの効果が得られます。
	イスを使ったヨガ	★	★	イスを使って行うヨガです。イスが下半身を支えるので足腰が弱い方も参加しやすいヨガです。
	イスで体操	★	★	イスに座りながら行うストレッチや筋肉運動で、いつまでも元気に動ける足腰づくりを目指しましょう。
	モビトレ	★★	★★	モビリティバンドを使用し、無理なく関節可動域を広げたり、筋力トレーニングを行います。
	スクエアステップ	★★	★★	横4個、縦10個のマスのあるマットを使用し、様々な足踏み（ステップ）を行います。転倒予防や認知機能の向上などを目的として行うプログラムです。
	らくらくエアロ	★★	★★	エアロビクスの基本の動作を覚えながら、音楽に合わせて運動するクラスです。
	かんたんエアロ	★★	★★	歩く動きを中心に、音楽に合わせて全身運動をおこなうエアロビクスクラスです。
	ラテンエアロ	★★	★★	ラテンのリズムとステップを取り入れたエアロビクスで、体幹を使いながら楽しく脂肪燃焼ができます。
	シェイプビート	★★★	★★★	ジョギング、ジャンプの動きがなく、足腰への負担が低い脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	D kick Cardio Fitness Kick Boxing	★★★	★★★	キックボクシングエクササイズの有酸素運動とボディメイキングの筋力運動を合わせたプログラムです。
	オリジナルエアロ	★★★★	★★★★	エアロビクスの振り付けを十分に楽しめる中・上級者向けのクラスです。体力をつけたい方や効率よく脂肪燃焼したい方におススメです。
	LesMILLS BODYATTACK	★★★★	★★★★	アスレチックエクササイズ、筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトです。
	フラダンス	★★	★★	心地よいフラの音楽に合わせて気分はアロハ♪テンポが緩やかでダンス初心者にも参加しやすく足腰も鍛えられる全身運動です。
フィットネスフラ	★★	★★	フラのステップと手の動きで行う有酸素運動です。癒しの音楽に合わせて気持ちよく筋力、筋持久力が強化できるクラスです。	
ZUMBA®	★★	★★	ラテン音楽を中心とした様々な音楽とダンスステップを組み合わせたダンスエクササイズです。様々なジャンルのリズムやステップで楽しく脂肪燃焼しましょう。	
ZUMBA GOLD®	★	★	ZUMBA®と比べて動きがゆっくりで振り付けも繰り返しが多く、初めての方も参加しやすいです。ラテンのノリで身体を楽しく動かしましょう。	
サーキットトレーニング	★★	★★	数種の筋トレメニューを組み合わせ、タイムカウント式で筋トレもあつという間です！筋力アップしたい方や脂肪燃焼を目指す方にもおすすめです。	
スモールボール	★	★	ボールの弾力を活かしてストレッチや筋力トレーニングを行います。	
リセットボール	★	★	ボールを使ってストレッチをすることで、普段の生活では伸ばしにくい身体の背面や肩甲骨回り・筋肉の深部をほぐし、全身のコンディションを整えていきます。	
プールプログラム	健康アクア	★	★	ストレッチを中心に行います。後半、筋トレを中心に取り入れ、肩こり、膝痛、腰痛の緩和を図ります。
	水中ウォーキング	★★	★★	水の中で有酸素運動（ウォーキング）を行います。リラクゼーション・ストレッチ・関節可動域の拡張、筋肉増強を目的とします。
	水中ジョギング	★★	★★	水の中で有酸素運動（ジョギング）と筋トレを組み合わせる全身運動を行います。筋肉増強を目的とします。
	アクアヌードル	★★	★★	ヌードル（浮き棒）を使った水中で簡単な筋力トレーニングとリラクゼーションを行うクラスです。
	スイムバランサー	★	★	スイムバランサーを使用することによって、水平姿勢を確保・維持しながらレッスンを行います。
	初めてプール	★	★	水中運動が初めての方から水泳の基礎を習得したい方。目標は水中での動作に慣れる。呼吸、浮き方、立ち方の習得です。
	初めてクロール	★★	★★	水を怖がらずに潜ることができる方でグライドキックができる方。目標はクロールで25m完泳できることです。
	初めて背泳ぎ	★★	★★	水を怖がらずに潜ることができる方でグライドキックができる方。背泳ぎを25m泳ぐことができない方。目標は背泳ぎを25m完泳できることです。
	初めて平泳ぎ	★★	★★	平泳ぎを25m泳ぐことができない方。目標は平泳ぎを25m完泳できることです。※クロールと背泳ぎを25m完泳できる方が対象です。
	初めてバタフライ	★★	★★	バタフライが25m泳ぐことができない方。目標はバタフライを25m完泳できることです。※クロールと背泳ぎを25m完泳できる方が対象です。
	初めて4泳法	★★	★★	水を怖がらずに潜ることができる方でグライドキックができる方。クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの25m完泳を目標とします。
	ステップアップクロール	★★★	★★★	クロールを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	ステップアップ背泳ぎ	★★★	★★★	背泳ぎを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	ステップアップ平泳ぎ	★★★	★★★	平泳ぎを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
	ステップアップバタフライ	★★★	★★★	バタフライを25m完泳できる方が更なる技術向上を目指し、綺麗に25m以上泳げることを目標とします。
スイムトレーニング	★★★★	★★★★	泳法スキルの向上と有酸素運動による心肺機能の向上及び全身筋力の向上を目指します。※4泳法を25m以上泳げるようになった方が対象です。	