

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7月1日～9月30日

2023年6月1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	スタジオ	
			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】			10:15~11:00 有料 620円 (税込) Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】	
10:30~11:00 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】		10:45~11:15 有料 310円 (税込) 初めてクロール 【定員 20 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】	10:30~10:45 初めてプール 無料 【定員 16 名】	10:30~10:45 初めてプール 無料 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 620円 (税込) ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	10:30~11:15 有料 310円 (税込) ステップアップ パタフライ 【定員 20 名】	10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 310円 (税込) ステップアップ クロール 【定員 20 名】	10:30~11:15 有料 620円 (税込) ZUMBA® ELENA 【定員 18 名】				
		11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めて背泳ぎ 【定員 20 名】	11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めて背泳ぎ 【定員 20 名】	11:30~11:45 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 スイムバランサー 【定員14名】	11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めて スイムバランサー 【定員14名】	11:45~12:30 無料 スクエアステップ 大場 公美 【定員 15 名】	11:15~12:00 有料 310円 (税込) ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 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 初めてプール 無料 【定員 16 名】	11:15~11:30 初めてプール 無料 【定員 16 名】				
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 20 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】		12:00~12:45 有料 310円 (税込) ステップアップ クロール 【定員 20 名】	12:00~12:45 有料 310円 (税込) ステップアップ クロール 【定員 20 名】	12:00~12:15 初めてプール 無料 【定員 16 名】	12:00~12:15 初めてプール 無料 【定員 16 名】	12:00~12:30 無料 椅子で体操 ゆふとスタッフ 【定員 10 名】	12:00~12:30 無料 椅子で体操 ゆふとスタッフ 【定員 10 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】	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 繭子 【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 20 名】		12:45~13:00 無料 リセットポール ゆふとスタッフ 【定員5名】	13:00~13:45 有料 310円 (税込) ステップアップ バタフライ 【定員 20 名】	13:00~13:45 有料 620円 (税込) ベーシックヨガ 高橋 伸枝 【定員 16 名】	12:45~13:15 有料 310円 (税込) 初めてバタフライ 【定員 20 名】	12:45~13:15 有料 310円 (税込) 初めてバタフライ 【定員 20 名】	12:30~13:00 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【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 20 名】	12:30~13:15 有料 620円 (税込) D-KICK 黒田 千雪 【定員 18 名】	12:30~13:45 有料 620円 (税込) D-KICK 黒田 千雪 【定員 18 名】	13:15~14:00 有料 620円 (税込) やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 8 名】		
		14:00~14:30 有料 プライベートレッスン 【定員 20 名】	14:30~15:15 有料 620円 (税込) ピラティス 野崎恵 【定員 16 名】	1週目と3週目のみ実施	14:00~14:30 有料 プライベートレッスン 【定員 20 名】	14:00~14:30 有料 620円 (税込) フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】	13:15~13:45 有料 プライベートレッスン 【定員 20 名】	13:15~13:45 有料 プライベートレッスン 【定員 20 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】	13:15~13:45 有料 プライベートレッスン 【定員 20 名】	13:15~13:45 有料 プライベートレッスン 【定員 20 名】	13:15~13:45 有料 プライベートレッスン 【定員 20 名】			
夜間	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 20 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 20 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】						

参加人数によっては25mプールを4コース使用する場合がございます。

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)