

ダンロップスポーツウェルネスゆぶと 成人プログラムスケジュール

2023年8月18日～9月30日

2023年8月12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 | プール | スタジオ1 | プール | スタジオ1 | プール | スタジオ1 | プール | スタジオ1 | スタジオ1 |
| | | 10:00~10:30 無料 健康アクア | | 10:00~10:30 無料 アクアヌードル | | 10:00~10:30 無料 水中ウォーキング | | 10:00~10:30 無料 水中ジョギング | | 10:15~11:00 有料 620円 (税込) Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】 |
| 変更 | 10:15~10:45 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】 | 【定員 30 名】 | | 【定員 10 名】 | | 【定員 30 名】 | | 【定員 30 名】 | | |
| | | 10:45~11:15 初めてクロール | 10:30~11:15 有料 620円 (税込) 太極舞 | 10:30~10:45 初めてプール 無料 【定員 16 名】 | 10:30~11:15 有料 310円 (税込) ZUMBA GOLD® | 10:30~11:15 有料 310円 (税込) ステップアップ バタフライ | 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 | 10:30~11:15 有料 620円 (税込) ZUMBA® | |
| | | 11:00~11:45 有料 620円 (税込) 椅子を使った ヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】 | 11:15~11:45 有料 310円 (税込) 初めて背泳ぎ | 11:30~12:00 無料 椅子で体操 ゆぶとスタッフ 【定員 10 名】 | 【定員 20 名】 | 11:45~12:30 無料 スクエアステップ | 11:15~12:00 有料 310円 (税込) ステップアップ 平泳ぎ | 11:15~11:30 初めてプール 無料 【定員 16 名】 | 11:30~12:15 有料 620円 (税込) ラテンエアロ | 変更 |
| 変更 | | 12:00~12:45 有料 620円 (税込) フラダンス | 12:15~12:45 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 | 12:00~12:45 大場 公美 【定員 15 名】 | 12:00~12:15 初めてプール 無料 【定員 16 名】 | 12:00~12:15 初めて背泳ぎ | 12:00~12:30 有料 310円 (税込) スイムバランサー | 12:30~13:15 有料 620円 (税込) D-KICK | 変更 |
| | | 13:00~13:45 有料 620円 (税込) シェイプト45 | 13:00~13:45 有料 310円 (税込) ステップアップ 平泳ぎ | 13:00~13:45 有料 310円 (税込) ステップアップ バタフライ | 13:00~13:45 ベシックヨガ | 12:15~12:45 有料 310円 (税込) 初めてバタフライ | 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 | 13:30~14:15 有料 620円 (税込) やさしいヨガ | 変更 |
| | | 14:00~14:30 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 | 14:00~14:30 有料 プライベートレッスン | 15:00~15:45 有料 620円 (税込) フラダンス | 13:15~13:45 有料 プライベートレッスン | 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 | 阿部 和美 【定員 16 名】 | |
| | | 19:30~20:15 有料 620円 (税込) リラックスヨガ | 19:45~20:30 有料 310円 (税込) スイムトレーニング | 19:30~20:15 有料 620円 (税込) オリジナルエアロ | 19:45~20:15 無料 水中ジョギング | 19:30~20:15 有料 620円 (税込) ZUMBA® | 19:45~20:15 有料 310円 (税込) 初めて4泳法 | 19:30~20:15 有料 620円 (税込) らくらくエアロ | プールプログラム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。 | |
| 夜間 | | 佐藤 理恵 【定員 16 名】 | 村山 みちる 【定員 18 名】 | 村山 みちる 【定員 18 名】 | 【定員 16 名】 | 佐々木由香里 【定員 18 名】 | 【定員 20 名】 | 佐々木由香里 【定員 18 名】 | 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もございます。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。(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)