



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

2024年1月1日～3月31日

	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
昼間		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 Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】
	10:15~10:45 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】	【定員 40 名】	10:30~11:15 有料 620円 (税込)	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)	10:30~11:15 有料 310円 (税込)	10:30~11:00 無料 モビレ 大場 公美 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 310円 (税込)	10:30~11:15 有料 620円 (税込)	
		10:45~11:15 初めてクロール	太極舞	10:45~11:15 有料 310円 (税込)	ZUMBA GOLD®	ステップアップ 平泳ぎ		ステップアップ クロール	ZUMBA®	
	11:00~11:45 有料 620円 (税込)	【定員 20 名】	ELENA 【定員 18 名】	初めて平泳ぎ	佐々木由香里 【定員 18 名】	【定員 20 名】		【定員 20 名】	ELENA 【定員 18 名】	
	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)	11:30~12:00 無料 椅子で体操 ゆふとスタッフ 【定員 10 名】	【定員 20 名】	11:45~12:30 無料 スクエアステップ	11:30~12:15 有料 310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】	11:30~12:15 有料 620円 (税込)	
	12:00~12:45 有料 620円 (税込)	12:00~12:45 有料 310円 (税込)		初めて スイムバランス 【定員14名】	大場 公美 【定員 15 名】	【定員 20 名】		11:30~12:00 有料 310円 (税込)	ラテンエアロ 黒田 千雪 【定員 18 名】	
	フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】	ステップアップ 背泳ぎ 【定員 20 名】		12:00~12:45 有料 310円 (税込)		12:15~12:30 初めてプール 無料 【定員 16 名】		初めてクロール 【定員 20 名】	12:00~12:30 有料 310円 (税込)	12:30~13:15 有料 620円 (税込)
				ステップアップ クロール		12:30~13:00 初めて背泳ぎ	12:30~13:00 無料 肩すっきりヨガ 阿部 喜子 【定員 16 名】	スイムバランス 【定員14名】	D-KICK 黒田 千雪 【定員 18 名】	
	13:00~13:45 有料 620円 (税込)	13:00~13:45 有料 310円 (税込)		【定員 20 名】	13:00~13:45 有料 620円 (税込)	【定員 20 名】		12:45~13:30 有料 310円 (税込)		
	シェイプビート45 木村 繭子 【定員 18 名】	ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 名】		13:00~13:45 有料 310円 (税込)	やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 16 名】	13:00~13:30 有料 310円 (税込)		スィムトレーニング 【定員 30 名】	13:30~14:15 有料 620円 (税込)	フロアヨガ 阿部 和美 【定員 16 名】
		14:00~14:30 有料		ステップアップ バタフライ		初めてバタフライ	13:30~14:15 有料 620円 (税込)			
		プライベートレッスン	14:30~15:15 有料 620円 (税込)	【定員 20 名】	14:00~14:30 有料	13:15~13:45 有料	らくトレ& ストレッチ 阿部 喜子 【定員 16 名】	プライベートレッスン		
			ピラティス 野崎恵 【定員 16 名】	プライベートレッスン	15:00~15:45 有料 620円 (税込)	プライベートレッスン				
					フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】					
夜間						19:00~19:30 無料 らくらくエアロ 佐々木由香里 【定員 18 名】				
	19:30~20:15 有料 620円 (税込)	19:45~20:30 有料 310円 (税込)	19:30~20:15 有料 620円 (税込)	19:45~20:15 無料 水中ジョギング	19:30~20:15 有料 620円 (税込)	19:45~20:15 有料 310円 (税込)	19:45~20:30 有料 620円 (税込)			
	リラクソヨガ 佐藤 理恵 【定員 16 名】	スィムトレーニング 【定員 30 名】	オリジナルエアロ 村山 みちる 【定員 18 名】		ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】	初めて4泳法 【定員 20 名】	ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 名】			

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。

〈 営業 時間 〉

平日 9:30~21:30 / 土日祝 9:30~21:00
・マシンジム・プールのご利用時間は閉館30分前まで
・浴室・サウナのご利用時間は閉館15分前まで

●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が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）●ビン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（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）