

# 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4月1日～6月30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 【定員 40 名】		10:00~10:30 無料 アクアヌードル 【定員 14 名】		10:00~10:30 無料 水中ウォーキング 【定員 40 名】		10:00~10:30 無料 水中ジョギング 【定員 40 名】		10:15~11:00 有料 700円 (税込) Les MILLS BODYATTACK 黒田 順子 【定員 18 名】	
			10:30~11:15 有料 700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 700円 (税込)	10:30~11:15 有料 400円 (税込)	10:30~11:00 無料 モビトレ 大場 公美 【定員 16 名】	10:30~11:15 有料 400円 (税込)	10:30~11:15 有料 700円 (税込)		
		10:45~11:15 有料 400円 (税込)	太極舞 ELENA 【定員 18 名】	10:45~11:15 有料 400円 (税込)	ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 名】		ステップアップ クロール 【定員 20 名】	ZUMBA® ELENA 【定員 18 名】		
		初めてクロール 【定員 20 名】		初めて平泳ぎ 【定員 20 名】							
		11:15~11:45 有料 400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】	11:15~11:45 有料 400円 (税込)	11:45~12:30 無料 スクエアステップ 大場 公美 【定員 15 名】	11:30~12:15 有料 400円 (税込)	11:15~12:00 有料 700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 700円 (税込)		
		初めて背泳ぎ 【定員 20 名】		初めて スイムバランサー 【定員14名】		ステップアップ バタフライ 【定員 20 名】		11:30~12:00 有料 400円 (税込)	ラテンエアロ 黒田 千雪 【定員 18 名】		
		12:00~12:45 有料 700円 (税込)	12:00~12:45 有料 400円 (税込)					初めてクロール 【定員 20 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 400円 (税込)			12:00~12:30 有料 400円 (税込)	12:30~13:15 有料 700円 (税込)		
					ステップアップ クロール 【定員 20 名】			スイムバランサー 【定員14名】	D-KICK 黒田 千雪 【定員 18 名】		
		13:00~13:45 有料 700円 (税込)	13:00~13:45 有料 400円 (税込)		13:00~13:45 有料 700円 (税込)						
		シェイプピート45 木村 蘭子 【定員 18 名】	ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 名】		やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 16 名】						
					ステップアップ バタフライ 【定員 20 名】						
			14:00~14:30 有料								
		プライベートレッスン	14:30~15:15 有料 700円 (税込)	14:00~14:30 有料	15:00~15:45 有料 700円 (税込)	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	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】			
		~4月8日まで									
		19:30~20:15 有料 700円 (税込)		19:30~20:15 有料 700円 (税込)	19:45~20:15 無料	19:30~20:15 有料 700円 (税込)	19:45~20:15 有料 400円 (税込)	19:45~20:30 有料 700円 (税込)			
リラックスヨガ 佐藤 理恵 【定員 16 名】		19:45~20:30 有料 400円 (税込)	オリジナルエアロ 村山 みちる 【定員 18 名】	水中ジョギング 【定員 16 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】				
		スイムトレーニング 【定員 30 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） ●ピ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・プールプログラム定期券（月額 税込1,400円）/スタジオ&プールプログラム定期券（月額 税込2,600円）