ダンロップスポーツウェルネスゆぷと　成人プログラムスケジュール

2024年7月1日～9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】
		10:45~11:15 有料 400円（税込） 初めてクロール 【定員 20 名】	10:30~11:15 有料 700円（税込） 太極舞 ELENA 【定員 18 名】	10:30~10:45 初めてプール 無料 【定員 16 名】 10:45~11:15 有料 400円（税込） 初めて平泳ぎ 【定員 20 名】	10:30~11:15 有料 700円（税込） ZUMBA GOLD® 佐々木由香里 【定員 18 名】	10:30~11:15 有料 400円（税込） ステップアップ 平泳ぎ 【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 400円（税込） ステップアップ クロール 【定員 20 名】	10:30~11:15 有料 700円（税込） ZUMBA® ELENA 【定員 18 名】	
		11:15~11:45 有料 400円（税込） 初めて背泳ぎ 【定員 20 名】	11:30~12:15 有料 700円（税込） 肩すっきりヨガ 星野 佳歩 【定員 16 名】	11:15~11:45 有料 400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】	11:15~11:30 初めてプール 無料 【定員 16 名】 11:30~12:00 有料 400円（税込） 初めて背泳ぎ 【定員 20 名】	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】 11:30~12:00 有料 400円（税込） 初めてクロール 【定員 20 名】	11:30~12:15 有料 700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） フラダンス 只野 真紀子 【定員 18 名】	12:00~12:45 有料 400円（税込） ステップアップ 背泳ぎ 【定員 20 名】		12:00~12:45 有料 400円（税込） ステップアップ クロール 【定員 20 名】		12:00~12:45 有料 400円（税込） ステップアップ バタフライ 【定員 20 名】		12:00~12:30 有料 400円（税込） スイムバランサー 【定員14名】	12:30~13:15 有料 700円（税込） D-KICK 黒田 千雪 【定員 18 名】	
	13:00~13:45 有料 700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 400円（税込） ステップアップ 平泳ぎ 【定員 20 名】		13:00~13:45 有料 400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 700円（税込） やさしいヨガ 阿部 和美 【定員 16 名】	12:45~13:15 有料 400円（税込） 初めてバタフライ 【定員 20 名】		12:45~13:30 有料 400円（税込） スイムトレーニング 【定員 30 名】	13:30~14:15 有料 700円（税込） フローヨガ 阿部 和美 【定員 16 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） ピラティス 野崎恵 【定員 16 名】	14:00~14:30 有料 プライベートレッスン	15:00~15:45 有料 700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		13:15~13:45 有料 プライベートレッスン		
夜間	19:30~20:15 有料 700円（税込） ボディシェイプヨガ 小松 有紗 【定員 16 名】	19:45~20:30 有料 400円（税込） スイムトレーニング 【定員 30 名】	19:30~20:15 有料 700円（税込） オリジナルエアロ 村山 みちる 【定員 18 名】	19:30~20:00 無料 水中ジョギング 【定員 16 名】	19:30~20:15 有料 700円（税込） ZUMBA® 佐々木由香里 【定員 18 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 19:45~20:15 有料 400円（税込） 初めて4泳法 【定員 20 名】	19:00~19:30 無料 らくらくエアロ 佐々木由香里 【定員 18 名】 19:45~20:30 有料 700円（税込） 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分前までとさせて頂きます。●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1,400円）/スタジオ&プールプログラム定期券(月額 税込2,600円)