

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2020年6月【定員15名】※プログラム内容は変更になる場合があります。

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00													
10:00	9:45-10:30 健康体操45 市川 実	10:00-10:45 水中ウォーク45 山田 明弘		9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美	10:00-11:00 3種目で泳ごう 久保 睦	9:45-10:45 かんたん ボディメンテナンス 川村 雅	10:00-10:45 水中ウォーク45 池本 大樹	9:45-10:45 かんたんエアロ &ストレッチ 中司 美幸	9:45-10:30 水中ウォーク45 大屋 智徳	10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範		9:30-10:15 リラックスヨガ45 生田 早苗	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
11:00	11:00-11:45 太極舞45 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実		11:15-12:00 かんたんエアロ45 中司 美幸	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	11:15-12:00 かんたんエアロ45 川村 雅	11:00-11:45 クロール&平泳ぎ45 山田 明弘	11:15-12:00 DISCO WORLD45 森 尚子	10:45-11:30 平泳ぎ&背泳ぎ45 小松 大祐	11:15-12:00 美ユーティ Body Wave45 JUNKO		10:45-11:30 かんたんエアロ45 生田 早苗	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00		12:00-12:45 はじめてクロール45 小松 大祐			12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 小松 大祐	12:00-12:45 背泳ぎ&バタフライ45 久保 睦	12:00-12:45 背泳ぎ&バタフライ45 久保 睦					LES MILLS 10名 12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗	
13:00				12:30-13:15 ジャズダンス45 中司 美幸		12:30-13:15 かんたんステップ45 市川 実		12:30-13:15 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子		12:30-13:15 ピラティス45 JUNKO		LES MILLS 10名 13:15-14:15 ボディパンプ 大屋 智徳	
14:00	13:30-14:15 美ユーティ Body Wave45 小松 由佳			13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋		13:45-14:30 ヨガ45 森 尚子		LES MILLS 10名 13:45-14:30 ボディパンプ45 大屋 智徳		LES MILLS 10名 13:45-14:45 ボディパンプ 大崎 まや		LES MILLS 14:45-15:45 ボディコンバット 大屋 智徳	
15:00	14:45-15:30 調整ヨガ 小松 由佳			15:00-15:45 ZUMBA(ズンバ)45 安岡 知洋		LES MILLS 15:00-15:45 ボディコンバット45 池本 大樹		LES MILLS 15:00-15:45 ボディバランス45・FX 大屋 智徳		LES MILLS 10名 15:15-15:45 ボディステップ30 大崎		LES MILLS 16:15-17:00 ボディアタック45 大崎 まや	
16:00													
17:00		17:00-18:00 キッズスイミング		17:00-18:00 キッズダンス 谷本 真理	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズスイミング				
18:00	LES MILLS 18:30-19:15 ボディアタック45 西内 勝範			LES MILLS 18:30-19:00 ボディコンバット30 大崎		LES MILLS 10名 18:30-19:15 ボディパンプ45 大屋 智徳				LES MILLS 10名 18:30-19:00 ボディパンプ30 池本			
19:00				LES MILLS 10名 19:30-20:30 ボディパンプ 大崎 まや	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山田 明弘	LES MILLS 10名 19:45-20:30 ボディステップ45 大屋 智徳	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美			LES MILLS 19:30-20:30 ボディコンバット 池本 大樹			
20:00	LES MILLS 19:45-20:30 ボディコンバット45 池本 大樹							19:45-20:30 ヨガ45 JUNKO					
21:00													

休館日