

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2020年11月【定員10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			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		9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美	10:00-10:45 水中ウォーク45 山田 明弘	10:00-10:45 かんたんエアロ45 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	9:45-10:30 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐	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		11:15-12:00 かんたんエアロ45 中司 美幸	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実	11:15-12:00 ZUMBA(ズンバ)45 川村 雅	11:00-11:45 クロール&平泳ぎ45 西尾 浩祐	11:15-12:00 DISCO WORLD45 森 尚子	10:45-11:30 いろいろスイム45 山田 明弘	11:15-12:00 美ユーティ Body Wave45 JUNKO	10:45-11:30 水中ウォーク45 前田 美由香	10:45-11:30 LES MILLS ボディジャム45 生田 早苗	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00	12:15-13:00 ZUMBA(ズンバ)45 安岡 知洋		12:30-13:15 ジャズダンス45 中司 美幸	12:00-12:45 はじめてクロール45 小松 大祐	12:30-13:15 かんたんステップ45 市川 実	12:00-12:45 背泳ぎ&バタフライ45 久保 睦	12:30-13:15 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子		12:30-13:15 ピラティス45 JUNKO		12:00-12:45 LES MILLS ボディステップ45 生田 早苗	
13:00	13:30-14:00 美ユーティ Body Wave 小松		13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋				13:45-14:30 ヨガ45 森 尚子		13:45-14:45 LES MILLS ボディパンプ 大崎 まや		13:15-14:15 LES MILLS ボディパンプ 大屋 智徳	
14:00	14:30-15:15 調整ヨガ 45 小松 由佳		15:00-15:45 ヨガ45 安岡 知洋				15:00-15:45 LES MILLS ボディコンバット45 池本 大樹		15:00-15:45 LES MILLS ボディバランス45・FX 大屋 智徳		14:45-15:45 LES MILLS ボディコンバット 大屋 智徳	
15:00												
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	18:30-19:15 LES MILLS ボディアタック45 西内 勝範		18:30-19:00 LES MILLS ボディコンバット30 大崎	18:25-18:55 NEW はじめてクロール30 西尾	18:30-19:15 LES MILLS ボディパンプ45 大屋 智徳	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO		18:30-19:00 LES MILLS ボディパンプ30 池本			
19:00	19:45-20:30 LES MILLS ボディコンバット45 池本 大樹		19:30-20:30 LES MILLS 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	19:45-20:30 LES MILLS ボディステップ45 大屋 智徳		19:45-20:30 ヨガ45 JUNKO		19:30-20:30 LES MILLS ボディコンバット 池本 大樹			
20:00												
21:00												

休館日