

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2021年1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	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													
	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	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 前田 美由香	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	9:45-10:45 キッズスイミング	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
10:00													
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 ZUMBA(ズンバ)45 川村 雅	11:00-11:45 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	11:15-12:00 DISCO WORLD45 森 尚子	10:45-11:30 いろいろスイム45 西尾 浩祐	11:15-12:00 英ユティ Body Wave45 JUNKO	11:00-12:00 キッズスイミング	10:45-11:30 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	12:00-12:45 はじめてクロール45 小松 大祐											
13:00													
	13:30-14:00 英ユティ Body Wave 小松												
14:00													
	14:30-15:15 調整ヨガ 45 小松 由佳												
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	変更 LES MILLS 18:30-19:00 ボディバンプ30 玉井	18:25-18:55 はじめてクロール30 西尾		18:30-19:00 ボディコンバット30 大崎		18:30-19:15 ボディコンバット45 大屋 智徳		18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO		18:15-19:00 ボディアタック45 玉井 千裕			
19:00	変更 LES MILLS 19:30-20:30	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		19:30-20:30 ボディバンプ 大崎 まや	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山田 明弘	19:45-20:30 ボディステップ45 大屋 智徳		19:45-20:30 ヨガ45 JUNKO		19:30-20:30 ボディバンプ 玉井 千裕			
20:00	ボディアタック 玉井 千裕												
21:00													

休館日

整理券...17時30分
電話予約...17時40分

NEW