

# ヨネッツこうち レッスンプログラム 2021年4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  |                    |             |   | 9:45-10:45    |             |                 | 9:45-10:30  | 9:45-10:45    | 9:45-10:30  |                   | 9:45-10:45  | 9:30-10:15  | 9:45-10:30  |
| 健康体操45      | 市川 美               | 水中ウォーク45    |   | リラククスヨガ       | 3種目で泳ごう     | 10:00-10:45     | 水中ウォーク45    | かんたんエアロ&ストレッチ | 水中ウォーク45    | かんたんエアロ45         | キッズスイミング    | リラククスヨガ45   | 水中ウォーク45    |
|             |                    | 山田 明弘       |   | 宮脇 由美         | 久保 瞳        | 川村 雅            | 前田 美由香      | 中司 美幸         | 大屋 智徳       | 西内 勝範             |             | 生田 早苗       | 市川 美        |
| 11:00       | 11:00-11:45        | 11:00-11:45 |   | 11:15-12:00   | 11:15-12:00 | 11:15-12:00     | 10:45-11:30 | 11:15-12:00   | 10:45-11:30 | 11:15-12:00       | 11:00-12:00 | 10:45-11:30 | 10:45-11:30 |
| 太極舞45       | 安岡 知洋              | アクアビクス45    |   | かんたんエアロ45     | アクアビクス45    | ZUMBA(ズンバ)45    | 脚泳ぎ&平泳ぎ45   | DISCO WORLD45 | いろいろスイム45   | 美ユーティ Body Wave45 | キッズスイミング    | ボディジャム45    | アクアビクス45    |
|             |                    | 市川 美        |   | 中司 美幸         | 宮脇 由美       | 川村 雅            | 久保 瞳        | 森 尚子          | 西尾 浩祐       | JUNKO             |             | 生田 早苗       | 市川 美        |
| 12:00       | 12:15-13:00        | 12:00-12:45 |   |               | 12:15-13:00 | 12:30-13:15     | 11:45-12:30 |               | 11:45-12:15 |                   |             | 12:00-12:45 |             |
|             | ZUMBA(ズンバ)45       | はじめてクロール45  |   |               | クロール&背泳ぎ45  | かんたんステップ45      | いろいろスイム45   | 12:30-13:15   | はじめて平泳ぎ 西尾  |                   |             | ボディステップ45   |             |
|             | 安岡 知洋              | 小松 大祐       |   |               | 小松 大祐       | 市川 美            | 山田 明弘       | ZUMBA(ズンバ)45  |             |                   |             | 生田 早苗       |             |
| 13:00       | 13:30-14:00        |             |   | 13:45-14:30   |             | 13:45-14:30     |             | LES MILLS     |             | LES MILLS 変更      |             | 13:15-14:15 |             |
|             | 美ユーティ Body Wave 小松 |             |   | DISCO WORLD45 |             | ヨガ45            |             | 13:45-14:30   |             | 13:45-14:30       |             | ボディバンプ      |             |
| 14:00       | 14:30-15:15        |             |   |               |             |                 |             | ボディコンバット45    |             | ボディステップ45         |             | 大屋 智徳       |             |
|             | 調整ヨガ 45            |             |   |               |             |                 |             | 大屋 智徳         |             | 大崎 まや             |             |             |             |
| 15:00       |                    |             |   | 15:00-15:45   |             | 15:00-15:45     |             | LES MILLS     |             | LES MILLS 変更      |             | 14:45-15:45 |             |
|             | 小松 由佳              |             |   | ヨガ45          |             | ボディバンプ45        |             | 15:00-15:45   |             | 15:00-16:00       |             | ボディコンバット    |             |
|             |                    |             |   | 安岡 知洋         |             | 玉井 千裕           |             | ボディバランス45・FX  |             | ボディアタック           |             | 大屋 智徳       |             |
| 16:00       |                    |             |   |               |             |                 |             | 大屋 智徳         |             | 大崎 まや             |             |             |             |
| 17:00       | 17:00-18:00        | 17:00-18:00 |   |               |             |                 |             |               |             | LES MILLS 変更      |             | 16:15-17:15 |             |
|             | キッズスイミング           | キッズスイミング    |   |               |             |                 |             |               |             | 16:30-17:15       |             | ボディバランス     |             |
| 18:00       |                    |             |   | 17:00-18:00   | 17:00-18:00 | 17:00-18:00     | 17:00-18:00 | 17:00-18:00   | 17:00-18:00 | ボディコンバット45        |             | 大屋 智徳       |             |
|             |                    |             |   | キッズダンス        | キッズスイミング    | キッズダンス          | キッズスイミング    | キッズダンス        | キッズスイミング    | 大崎 まや             |             |             |             |
|             |                    |             |   | 谷本 真理         |             | 中司 美幸           |             | 中司 美幸         |             |                   |             | LES MILLS   |             |
| 18:30-18:45 | 無料レッスン NEW         |             |   | LES MILLS NEW |             | LES MILLS       |             |               |             | LES MILLS         |             | 17:45-18:45 |             |
| 18:30-19:00 | らくらくストレッチ15        |             |   | 18:30-19:00   |             | 18:30-19:15     |             | 18:30-19:15   |             | 18:30-19:00       |             | ボディコンバット    |             |
|             |                    |             |   | ボディステップ30 大崎  |             | ボディコンバット45      |             | ZUMBA(ズンバ)45  |             | ボディアタック30 玉井      |             | 大崎 まや       |             |
| 19:00       | 19:15-20:00        | 19:00-19:45 |   | 19:00-19:45   | 19:00-19:45 | 19:00-19:45     | 19:00-19:45 |               |             |                   |             |             |             |
|             | ボディバンプ45           | 4種目で泳ごう45   |   | 4種目で泳ごう45     | 4種目で泳ごう45   | アクアビクス45        | アクアビクス45    | JUNKO         |             |                   |             |             |             |
|             | 玉井 千裕              | 西尾 浩祐       |   | 山田 明弘         | 山田 明弘       | 宮脇 由美           | 宮脇 由美       |               |             |                   |             |             |             |
| 20:00       | 20:30-21:30        |             |   | ボディバンプ        |             | 19:45-20:15     |             | 19:45-20:30   |             | 19:30-20:30       |             |             |             |
|             | 大崎 まや              |             |   | 大崎 まや         |             | ボディバランス30-ST・大屋 |             | ヨガ45          |             | ボディバンプ            |             |             |             |
|             |                    |             |   |               |             |                 |             | JUNKO         |             | 玉井 千裕             |             |             |             |
| 21:00       | ボディアタック            |             |   | 21:00-22:00   |             | 20:45-21:45     |             |               |             |                   |             |             |             |
|             | 玉井 千裕              |             |   | ボディコンバット      |             | ボディステップ         |             |               |             |                   |             |             |             |
| 22:00       |                    |             |   | 大崎 まや         |             | 大屋 智徳           |             |               |             |                   |             |             |             |

休館日