

ヨネッツこうち 2021年ゴールデンウィークレッスンプログラム【定員10名】

※プログラム内容は変更になる場合があります。

	4月29日(木)		4月30日(金)		5月1日(土)		5月2日(日)		5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)
	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	スタジオ	プール	
9:00															
10:00	10:00-10:45 かんたんエアロ45 川村 雅	9:45-10:30 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		9:30-10:15 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	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	10:00-10:45 太極舞45 安岡 知洋	10:00-10:45 水中ウォーク45 前田 美由香	9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美		
11:00	11:15-12:00 ZUMBA(ズンバ)45 川村 雅	10:45-11:30 いろいろスイム45 山田 明弘	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 美ユティ Body Wave45 JUNKO		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	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 かんたんステップ45 安岡 知洋	11:00-11:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐	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	
12:00	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		12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐		12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗		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	12:30-13:15 かんたんエアロ45 中司 美幸		12:30-13:15 ジャズダンス45 中司 美幸	12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 小松 大祐	
13:00															
14:00	13:45-14:30 ヨガ45 森 尚子		13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳				13:15-14:15 LES MILLS ボディバンプ 大屋 智徳		13:30-14:15 LES MILLS ボディバンプ45 玉井 千裕		13:45-14:30 LES MILLS ボディバランス45-FX 大屋 智徳		13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋		
15:00	15:00-15:45 LES MILLS ボディバンプ45 玉井 千裕		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		14:45-15:45 LES MILLS ボディアタック 玉井 千裕		15:00-15:45 LES MILLS ボディコンバット45 大屋 智徳		15:00-15:45 ヨガ45 安岡 知洋		
16:00	整理券...16時30分 電話予約...16時40分						16:15-17:15 LES MILLS ボディバランス 大屋 智徳		整理券...16時30分 電話予約...16時40分		16:15-17:00 LES MILLS ボディアタック45 玉井 千裕		整理券...16時30分 電話予約...16時40分		
17:00	17:15-18:00 LES MILLS ボディコンバット45 大屋 智徳						17:45-18:45 LES MILLS ボディコンバット 大崎 まや		17:00-18:00 LES MILLS ボディジャム 生田 早苗		18:00-19:00 LES MILLS ボディコンバット 大崎 まや		17:00-17:45 LES MILLS ボディステップ45 大崎 まや		
18:00	18:30-19:00 LES MILLS ボディバランス30-ST 大屋		18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO						18:30-19:30 LES MILLS ボディコンバット 生田 早苗		19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		18:15-19:15 LES MILLS ボディバンプ 大崎 まや		
19:00	19:30-20:30 LES MILLS ボディステップ 大屋 智徳	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美		19:45-20:30 ヨガ45 JUNKO			19:30-20:30 LES MILLS ボディバンプ 玉井 千裕						19:45-20:30 LES MILLS ボディコンバット45 大崎 まや	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山田 明弘	
20:00															

営業時間22時30分まで

振替休館日