

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2021年5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	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	9:45-10:45 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												LES MILLS 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	11:00-11:45 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	10:45-11:30 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 美ユティ Body Wave45 JUNKO	11:00-12:00 キッズスイミング		
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		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	12:30-13:15 かんたんステップ45 市川 実	11:45-12:30 いろいろスイム45 山田 明弘	12:30-13:15 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子				LES MILLS 12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗	
13:00	13:30-14:00 美ユティ Body Wave 小松			13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋		13:45-14:30 ヨガ45 森 尚子		LES MILLS 13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳		12:30-13:15 ピラティス45 JUNKO	12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐	LES MILLS 13:15-14:15 ボディバンプ 大屋 智徳	
14:00	14:30-15:15 調整ヨガ 45 小松 由佳					LES MILLS 15:00-15:45 ボディバンプ45 玉井 千裕		LES MILLS 15:00-15:45 ボディバランス45・FX 大屋 智徳				LES MILLS 14:45-15:45 ボディコンバット 大屋 智徳	
15:00				15:00-15:45 ヨガ45 安岡 知洋						15:00-16:00 ボディアタック 大崎 まや		LES MILLS 16:15-17:15 ボディバランス 大屋 智徳	
16:00	整理券...17時40分 電話予約...17時50分			整理券...17時40分 電話予約...17時50分		整理券...17時40分 電話予約...17時50分		整理券...17時40分 電話予約...17時50分		LES MILLS 16:30-17:15 ボディコンバット45 大崎 まや		LES MILLS 17:45-18:45 ボディコンバット 大崎 まや	
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	無料レッスン 18:30-18:45 らくらくストレッチ18			LES MILLS 18:15-18:45 ボディステップ30 大崎		LES MILLS 18:15-19:00 ボディコンバット45 大屋 智徳		18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO		LES MILLS 18:30-19:30 ボディバンプ 玉井 千裕			
19:00	LES MILLS 19:15-20:00 ボディバンプ45 玉井 千裕	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		LES MILLS 19:15-20:15 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	LES MILLS 19:30-20:00 ボディバランス30-ST・大屋	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美		19:45-20:30 ヨガ45 JUNKO	LES MILLS 20:00-20:30 ボディアタック30 玉井			
20:00	LES MILLS 20:30-21:30 ボディアタック 玉井 千裕			LES MILLS 20:45-21:45 ボディコンバット 大崎 まや		LES MILLS 20:30-21:30 ボディステップ 大屋 智徳							
21:00													
22:00													

休館日