

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2021年10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 美	10:00-10:45 水中ウォーク45 山田 明弘		9:45-10:45 リラククスヨガ 宮脇 由美	10:00-11:00 3種目で泳ごう 久保 睦	10:00-10:45 背格メイク Re:style Focus 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 リラククスヨガ45 生田 早苗	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 美
11:00	11:00-11:45 太極舞45 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアピクス45 市川 美		11:15-12:00 かんたんエアロ45 中司 美幸	11:15-12:00 アクアピクス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 ニューティ Body Wave45 JUNKO	11:00-12:00 キッズスイミング	10:45-11:30 LES MILLS ボディジャム45 生田 早苗	10:45-11:30 アクアピクス45 市川 美
12:00	12:15-13:00 かんたんステップ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 美		12:30-13:15 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子		12:30-13:15 SinTex45 JUNKO		12:00-12:45 LES MILLS 12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗	
13:00	13:30-14:00 ニューティ Body Wave 小松			13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋		13:45-14:30 ヨガ45 森 尚子		13:45-14:30 LES MILLS 13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳		13:45-14:30 LES MILLS 変更 13:45-14:30 ボディパンプ45 大崎 まや		13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 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 15:00-15:45 ボディパンプ45 玉井 千裕		15:00-15:45 LES MILLS 15:00-15:45 ボディバランス45-FX 大屋 智徳		15:00-16:00 LES MILLS 変更 15:00-16:00 ボディアタック 大崎 まや		14:45-15:45 LES MILLS 14:45-15:45 ボディコンバット 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		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	
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	16:30-17:30 LES MILLS 変更 16:30-17:30 ボディコンバット 大崎 まや		16:15-17:15 LES MILLS 16:15-17:15 ボディバランス 大屋 智徳	
18:00	NEW 18:15-19:00 デトックスヨガ45 吉川 衣梨香			LES MILLS 18:15-18:45 ボディステップ30 大崎		LES MILLS NEW 18:15-19:00 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香		18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO		18:15-19:00 NEW ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子		整理券...17時40分 電話予約...17時50分	
19:00	LES MILLS 19:30-20:15 ボディパンプ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 ボディパンプ 大崎 まや		LES MILLS 19:30-20:15 ボディコンバット45 大屋 智徳	19:00-19:45 アクアピクス45 宮脇 由美	19:45-20:30 ヨガ45 JUNKO		19:30-20:30 NEW ボディバランス 吉川 衣梨香			
20:00	LES MILLS 20:45-21:45 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 20:45-21:45 ボディステップ 大屋 智徳				9日スタート!!			
21:00													
22:00													

休館日