

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2021年11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
9:00		NEW 9:30-10:00 楽しく平泳ぎ30 西尾					
9:45-10:30	健康体操45 市川 実	NEW 10:15-10:45 フィンスイム30 西尾	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 水中ウォーク45 前田 美由香	9:45-10:45 水中ウォーク45 大屋 智徳	9:30-10:15 リラックスヨガ45 生田 早苗
10:00				10:45-11:30 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	10:45-11:15 楽しく平泳ぎ30 山本	10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範	9:45-10:30 水中ウォーク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 ZUMBA(ズンバ)45 川村 雅	11:15-12:00 DISCO WORLD45 森 尚子	11:00-12:00 キッズスイミング 大崎 まや	10:45-11:30 ボディジャム45 生田 早苗
12:00	12:00-12:45 はじめてクロール45 小松 大祐		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	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	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
13:00	13:30-14:00 美ユードイ 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 ボディコンバット45 大屋 智徳	13:15-14:15 ボディバンプ 大崎 まや	
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 ボディバンプ45 玉井 千裕	15:00-15:45 ボディバランス45-FX 大屋 智徳	14:45-15:45 ボディコンバット 大崎 まや	
15:00						15:00-16:00 ボディコンバット 大崎 まや	
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	16:30-17:30 ボディコンバット 大崎 まや	16:15-17:15 ボディバランス 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	
18:00	18:15-19:00 ボディバランス45-FX 吉川 衣梨香	18:15-19:00 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子	18:15-18:45 ボディコンバット30 大崎	18:15-18:45 ボディバランス30-ST 吉川	18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO	18:15-19:00 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子	
19:00	19:30-20:15 ボディバンプ45 玉井 千裕	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	19:15-20:15 ボディバンプ 大崎 まや	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:45-20:30 Sintex Tone45 JUNKO	19:30-20:30 ボディバランス 吉川 衣梨香	
20:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 玉井 千裕		20:45-21:45 ボディコンバット 大崎 まや	20:30-21:30 ボディコンバット 大崎 まや			
21:00							
22:00							

休館日

整理券...17時40分
電話予約...17時50分