

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2022年1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							
9:45-10:30	健康体操45 市川 実	9:30-10:00 楽しく背泳ぎ30 西尾	9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美	9:30-10:15 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	9:45-10:45 キッズスイミング	9:30-10:15 リラックスヨガ45 生田 早苗
10:00		10:15-10:45 フィンスイム30 西尾	10:00-11:00 3種目で泳ごう 久保 睦	10:00-10:45 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	10:45-11:15 楽しく平泳ぎ 山本	10:45-11:30 ボディジャム45 生田 早苗	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 市川 実	11:15-12:00 DISCO WORLD45 森 尚子	11:15-12:00 リラックスヨガ 吉川 衣梨香	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
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 西尾 浩祐	12:30-13:15 ジャズダンス45 中司 美幸	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 ボディアタック45 生田 早苗
13:00	NEW 13:30-14:15 美ユードー Body Wave45 川村 雅			NEW 13:45-14:30 調整ヨガ 45 吉川 衣梨香	LES MILLS 13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳	LES MILLS 13:15-14:15 ボディバンプ 大屋 智徳	
14:00	NEW 14:45-15:30 背泳ぎ&平泳ぎ Focus 川村 雅			LES MILLS 15:00-15:45 ボディアタック45 玉井 千裕	LES MILLS 15:00-15:45 ボディアタック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			LES MILLS 16:15-17:00 ボディコンバット45 大崎 真由	16:15-17:15 ボディアタック 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30分 電話予約...17時40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 キッズダンス 中司 美幸	18:00-18:45 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子	
18:00	LES MILLS 18:15-19:00 ボディアタック45-FX 吉川 衣梨香	LES MILLS 19:15-20:15 ボディアタック 大崎 真由	LES MILLS 19:15-20:15 ボディアタック 大崎 真由	LES MILLS 19:15-20:15 ボディアタック45 大屋 智徳	LES MILLS 19:15-20:15 ボディアタック45 大屋 智徳	NEW 19:15-20:00 コンディショニング・ヨガ 森 尚子	
19:00	LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 玉井 千裕	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎		19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:30-20:15 Sintex Tone45 JUNKO		
20:00	LES MILLS 20:45-21:30 ボディアタック45 玉井 千裕		LES MILLS 20:45-21:45 ボディアタック 大崎 真由	LES MILLS 20:30-21:30 ボディアタック 大屋 智徳	NEW 20:45-21:30 Wの刺激45 橋田 奈津		
21:00							
22:00							

休館日