

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2022年6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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
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 前田 美由香	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	9:45-10:30 たのしくダンベル体操45 大屋 智徳	9:30-10:15 リラックスヨガ45 生田 早苗
10:00			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	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	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	10:45-11:15 フィンスイム30 西尾	10:45-11:30 LES MILLS ボディジャム45 生田 早苗
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	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	11:30-12:15 キック&ブル45 西尾 浩祐	11:30-12:15 いろいろなスイム45 西尾 浩祐	11:15-12:00 LES MILLS ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
13:00	LES MILLS 13:30-14:00 レスミルズコア30 西尾		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 LES MILLS 12:30-13:15 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗
14:00	LES MILLS 14:30-15:15 ボディバランス45-FX 吉川 衣梨香		13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋	13:45-14:30 調整ヨガ 45 吉川 衣梨香	13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳	13:15-14:15 LES MILLS 13:45-14:30 ボディステップ45 大崎 まや	13:15-14:15 ボディバンプ 大屋 智徳
15:00			15:00-15:45 ヨガ45 安岡 知洋	15:00-15:45 LES MILLS ボディバンプ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	14:45-15:45 LES MILLS 15:00-15:45 ボディバンプ45 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	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズダンス	17:00-18:00 キッズダンス	17:00-18:00 キッズスイミング	16:15-17:15 LES MILLS 16:15-17:15 ボディコンバット45 大崎 まや
18:00	18:15-19:00 背泳ぎ Re:style Focus 川村 雅	18:15-19:00 LES MILLS 18:15-18:45 ボディバランス30 大崎	18:15-19:00 LES MILLS 18:15-18:45 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	18:15-19:00 LES MILLS 18:15-19:00 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	18:20-19:05 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO	18:00-18:45 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子	
19:00	19:30-20:15 ZUMBA(ズンバ)45 川村 雅	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐	19:15-20:15 LES MILLS 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	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐	19:15-20:00 コンディショニング・ヨガ 森 尚子	
20:00	20:45-21:45 LES MILLS 20:45-21:45 ボディアタック 玉井 千裕		20:30-21:30 LES MILLS 20:30-21:30 ボディステップ 大屋 智徳	20:30-21:30 LES MILLS 20:30-21:30 ボディステップ 大屋 智徳	20:50-21:35 Wの刺激45 橋田 奈津		
21:00							
22:00							

休館日