

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2022年7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	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	9:45-10:45 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 背橋・ベイク Re:style Focus 川村 雅	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 変更	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	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	11:00-12:00 LES MILLS キッズスイミング	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
13:00	LES MILLS 13:30-14:00 レズミルスコア30 西尾		13:45-14:30 DISCO WORLD45 安岡 知洋	13:45-14:30 Wの刺激45 橋田 奈津	13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳	12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐	12:00-12:45 LES MILLS ボディステップ45 生田 早苗
14:00	NEW LES MILLS 14:30-15:15 美姿勢☆美脚エクササイズ 川村 雅		15:00-15:45 ヨガ45 安岡 知洋	15:00-15:45 ボディバンプ45 大崎 まや	15:00-15:45 LES MILLS ボディバンプ45-FX 大屋 智徳	13:15-14:15 LES MILLS ボディバンプ 大崎 まや	13:15-14:15 LES MILLS ボディバンプ 大崎 まや
15:00						14:45-15:45 LES MILLS ボディバンプ45 大崎 まや	14:45-15:45 LES MILLS ボディバンプ45 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	16:15-17:00 LES MILLS ボディバンプ45 大崎 まや	16:15-17:15 LES MILLS ボディバンプ45 大崎 まや
17:00	17:00-18:00 キッズスイミング		17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズスイミング		
18:00	NEW 18:15-18:45 レズミルスコア30 西尾		18:15-18:45 LES MILLS ボディバンプ30 大崎	18:15-19:00 LES MILLS 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	整理券...17時30分 電話予約...17時40分
19:00	NEW LES MILLS 19:15-20:00 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	19:00-19:45 変更 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	19:15-20:15 LES MILLS 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	NEW LES MILLS 20:30-21:30		20:30-21:30 LES MILLS ボディバンプ 大崎 まや	20:30-21:30 LES MILLS ボディステップ 大屋 智徳	19:35-20:35 Sintex Tone & Reborn JUNKO		
21:00	ボディバランス 吉川 衣梨香						
22:00							

休館日