

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2022年8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 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	10:00-11:00 3種目で泳ごう 久保 睦	変更 10:00-10:45 ヒーリングボディケア 川村 雅	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	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 リラックスヨガ45 生田 早苗	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
10:00							10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦		10:45-11:15 フィンスイム30 西尾	LES MILLS 11:15-12:00 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	11:00-12:00 キッズスイミング	10:45-11:30 ボディジャム45 生田 早苗	10:45-11:30 アクアビクス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 アクアビクス45 宮脇 由美	11:15-12:00 美姿勢☆美脚エクササイズ 川村 雅	11:30-12:15 いろいろスイム45 山本 孝太郎	11:15-12:00 DISCO WORLD45 森 尚子	11:30-12:15 いろいろスイム45 西尾 浩祐	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	
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		LES MILLS 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 大屋 智徳	
13:00	LES MILLS 13:30-14:00 レズミルズコア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		LES MILLS 13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳		LES MILLS 15:00-15:45 ボディバランス45-FX 大屋 智徳		LES MILLS 14:45-15:45 ボディコンバット 大屋 智徳	
14:00	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		LES MILLS 15:00-15:45 ボディバンプ45 大崎 まや		LES MILLS 15:00-15:45 ボディバランス45-FX 大屋 智徳		LES MILLS 16:15-17:00 ボディコンバット45 大崎 まや		LES MILLS 16:15-17:15 ボディバランス 大屋 智徳	
15:00	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	
16:00	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 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				
17:00	LES MILLS 18:15-18:45 レズミルズコア30 西尾			LES MILLS 18:15-18:45 ボディバランス30 大崎		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	18:20-19:05 ZUMBA(ズンバ)45 森 尚子	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		
18:00	LES MILLS 19:15-20:00 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎		LES MILLS 19:15-20:15 ボディバンプ 大崎 まや		LES MILLS 19:30-20:00 レズミルズコア30 西尾	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:35-20:35 Sintex Tone & Reborn JUNKO	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			
19:00	LES MILLS 20:30-21:30 ボディバランス 吉川 衣梨香			LES MILLS 20:45-21:45 ボディコンバット 大崎 まや		LES MILLS 20:30-21:30 ボディステップ 大屋 智徳							
20:00													
21:00													
22:00													

休館日