

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年1月【定員13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	整理券…9時00分 電話予約…9時15分		休館日	整理券…9時00分 電話予約…9時15分		整理券…9時00分 電話予約…9時15分		整理券…9時00分 電話予約…9時15分		整理券…9時00分 電話予約…9時15分		整理券…9時00分 電話予約…9時15分		
10:00	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	10:00-11:00 ZUMBA(ズンバ) akari	9:30-10:15 水中ウォーク45 前田 美由香	9:45-10:30 DISCO WORLD45 NAO	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	10:00-10:45 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	
11:00	10:45-11:30 太極舞45 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実		11:00-11:45 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	11:15-11:45 LES MILLS 11:15-11:45 レスミルズコア30 西尾	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	10:45-11:30 かんたんエアロ45 中司 美幸	10:45-11:30 いろいろスイム45 西尾 浩祐	11:00-11:45 Sintex Tone45 大崎 まや	11:00-12:00 キッズスイミング	11:00-11:45 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	
12:00	11:45-12:30 かんたんステップ45 安岡 知洋	12:00-12:30 はじめてクロール30 西尾		12:00-12:45 ジャズダンス45 中司 美幸	12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実	12:00-12:45 LES MILLS 12:00-12:45 レスミルズコア30 西尾	11:30-12:15 いろいろスイム45 山本 孝太郎	11:45-12:30 たのしくステップ45 中司 美幸	11:45-12:15 フィンスイム30 西尾	12:00-12:45 ボディステップ45 大崎 まや	12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐	12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗	12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗	
13:00	12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	12:35-13:05 はじめてバタフライ30 西尾		13:00-13:45 DISCO WORLD45 安岡 知洋	13:00-13:45 美ボディ Body Wave45 橋田 奈津	13:00-13:45 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	12:45-13:30 LES MILLS 13:45-14:15 レスミルズコア30 西尾	13:00-13:45 ボディバンプ45 大崎 まや	13:00-13:45 ボディバンプ45 大崎 まや	13:00-14:00 LES MILLS 13:00-14:00 ボディバンプ 大屋 智徳	13:00-14:00 LES MILLS 13:00-14:00 ボディバンプ 大屋 智徳	13:00-14:00 ボディバンプ 大屋 智徳	
14:00	13:45-14:15 レスミルズコア30 西尾	14:30-15:15 LES MILLS NEW 14:30-15:15 ボディバンプ45 山中大介		14:00-14:45 ヨガ45 安岡 知洋	14:00-14:45 Sintex Tone45 橋田 奈津	14:00-14:45 LES MILLS 15:00-15:45 ボディバンプ45 大崎 まや	13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳	14:00-14:45 ボディコンバット45 大崎 まや	14:00-14:45 ボディコンバット45 大崎 まや	14:00-14:45 ボディコンバット45 大崎 まや	14:15-15:15 LES MILLS 14:15-15:15 ボディコンバット 大屋 智徳	14:15-15:15 LES MILLS 14:15-15:15 ボディコンバット 大屋 智徳	14:15-15:15 ボディコンバット 大屋 智徳	
15:00	15:00-15:45 ボディバンプ45 山中大介							14:45-15:30 LES MILLS 14:45-15:30 ボディバランス45-FX 大屋 智徳	15:00-15:45 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	15:00-15:45 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	15:00-15:45 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	15:00-15:45 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	15:00-15:45 ボディバランス45-ST 吉川 衣梨香	
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	
17:00	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	17:00-18:00 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	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸
18:00	18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		18:30-19:30 ボディバンプ 大崎 まや	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	18:30-19:15 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	18:30-19:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐	19:00-19:45 ボディバンプ 山中大介	18:00-19:00 ZUMBA(ズンバ) NAO	18:00-19:00 ZUMBA(ズンバ) NAO	18:00-19:00 ZUMBA(ズンバ) NAO	18:00-19:00 ZUMBA(ズンバ) NAO	18:00-19:00 ZUMBA(ズンバ) NAO
19:00	19:30-20:30 Sitex Tone & Reborn JUNKO		19:45-20:45 ボディコンバット 大崎 まや		19:30-20:30 ボディステップ 大屋 智徳		19:30-20:30 ボディバンプ 山中大介		19:30-20:30 ボディバンプ 山中大介	整理券…17時30分 電話予約…17時40分				
20:00														
21:00														
22:00														