ヨネッツこうち　レッスンプログラム　2023年3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

スタジオ
- 整理券…9時00分 / 電話予約…9時15分
- 9:45-10:30 健康体操45 市川 実
- 10:45-11:30 太極舞45 安岡 知洋
- 11:45-12:30 かんたんステップ45 安岡 知洋
- 12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 NAO
- LesMills 13:45-14:15 レズミルズコア30 西尾
- LesMills 14:30-15:15 ボディパンプ45 山中 大介
- 整理券…17時40分 / 電話予約…17時50分
- 17:00-18:00 キッズダンス 谷本 真理
- 18:30-19:15 ZUMBA(ズンバ)45 JUNKO
- 19:30-20:30 Sitex Tone&Reborn JUNKO

プール
- 10:00-10:45 水中ウォーク45 前田 美由香
- 11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実
- 12:00-12:30 はじめてクロール30 西尾
- 12:35-13:05 はじめてバタフライ30 西尾
- 17:00-18:00 キッズスイミング
- 19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐

火

休館日

水

スタジオ
- 整理券…9時00分 / 電話予約…9時15分
- 9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美
- 11:00-11:45 かんたんエアロ45 中司 美幸
- 12:00-12:45 ジャズダンス45 中司 美幸
- 13:00-13:45 DISCO WORLD45 安岡 知洋
- 14:00-14:45 ヨガ45 安岡 知洋
- 整理券…17時40分 / 電話予約…17時50分
- 17:00-18:00 キッズダンス 谷本 真理
- LesMills 18:30-19:30 ボディパンプ 大崎 まや
- LesMills 19:45-20:45 ボディコンバット 大崎 まや

プール
- 10:00-11:00 3種目で泳ごう 久保 睦
- 11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美
- 17:00-18:00 キッズスイミング
- 19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎

木

スタジオ
- 整理券…9時00分 / 電話予約…9時15分
- 10:00-11:00 ZUMBA(ズンバ) akari
- LesMills 11:15-11:45 レズミルズコア30 西尾
- 12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実
- 13:00-13:45 美ューティ Body Wave45 橋田 奈津
- 14:00-14:45 Sitex Tone&Reborn45 橋田 奈津
- LesMills 15:00-15:45 ボディパンプ45 大崎 まや
- 整理券…17時40分 / 電話予約…17時50分
- 17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸
- LesMills 18:30-19:15 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香
- LesMills 19:30-20:30 ボディステップ 大屋 智徳

プール
- 9:30-10:15 水中ウォーク45 前田 美由香
- 10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦
- 11:30-12:15 いろいろスイム45 山本 孝太郎
- 17:00-18:00 キッズスイミング
- 19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美

金

スタジオ
- 整理券…9時00分 / 電話予約…9時15分
- 9:45-10:30 DISCO WORLD45 NAO
- 10:45-11:30 かんたんエアロ45 中司 美幸
- 11:45-12:30 たのしくステップ45 中司 美幸
- 12:45-13:30 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子
- LesMills 13:45-14:30 ボディコンバット45 大屋 智徳
- LesMills 14:45-15:30 ボディバランス45・FX 大屋 智徳
- 整理券…17時40分 / 電話予約…17時50分
- 17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸
- LesMills 18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐
- LesMills 19:30-20:30 ボディパンプ 山中 大介

プール
- 9:45-10:30 たのしくダンベル体操45 大屋 智徳
- 10:45-11:30 いろいろスイム45 西尾 浩祐
- 11:45-12:15 フィンスイム30 西尾
- 17:00-18:00 キッズスイミング

土

スタジオ
- 整理券…9時00分 / 電話予約…9時15分
- 10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範
- 11:00-11:45 Sintex Tone45 大崎 まや
- LesMills 12:00-12:45 ボディステップ45 大崎 まや
- LesMills 13:00-13:45 ボディパンプ45 大崎 まや
- LesMills 14:00-14:45 ボディコンバット45 大崎 まや
- LesMills 15:00-15:45 ボディバランス45・ST 吉川 衣梨香
- 17:00-18:00 キッズダンス akari
- 18:10-19:10 ZUMBA(ズンバ) NAO 変更
- 整理券…17時20分 / 電話予約…17時30分

プール
- 9:45-10:45 キッズスイミング
- 11:00-12:00 キッズスイミング
- 12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐
- 17:00-18:00 キッズスイミング

日

スタジオ
- 整理券…9時00分 / 電話予約…9時15分
- 10:00-10:45 リラックスヨガ45 生田 早苗
- LesMills 11:00-11:45 ボディジャム45 生田 早苗
- LesMills 12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗
- LesMills 13:00-14:00 ボディパンプ 大屋 智徳
- LesMills 14:15-15:15 ボディコンバット 大屋 智徳
- LesMills 15:30-16:30 ボディバランス 大屋 智徳
- 17:00-18:00 キッズダンス akari

プール
- 9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
- 10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実