

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年5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	スタジオ	プール
	9:00~17:00までのレッスン予約時間 整理券...9時00分 電話予約...9時15分													
9:00														
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	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	LES MILLS 10:00-11:00	9:45-10:30 水中ウォーク45 山田 明弘	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	LES MILLS 10:00-10:45	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
11:00	10:45-11:45 太極舞 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実			LES MILLS 11:00-11:30 レズミルズコア基礎	11:15-12:00 アクアビクス45	LES MILLS 11:15-11:45	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	LES MILLS 11:15-12:00	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	LES MILLS 11:00-11:45	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00	12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋	12:00-12:30 はじめてクロール30 山田			11:45-12:30 ボディアタック45		12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実	11:30-12:15 いろいろスイム45 山本 孝太郎	LES MILLS 12:15-12:45	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	LES MILLS 12:00-13:00	
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	12:35-13:05 はじめてバタフライ30 山田			ボディパンプ		13:00-14:00 美ユーティ Body Wave &ストレッチ 橋田 奈津		LES MILLS 13:00-13:45		13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや		LES MILLS 13:15-14:15	
14:00	14:15-14:45 レズミルズコア30 西尾				LES MILLS 14:00-15:00		14:00-15:00 ボディコンバット	LES MILLS 14:15-15:15	LES MILLS 14:00-14:45		14:15-15:00 ボディコンバット45 大崎 まや		LES MILLS 14:30-15:15	
15:00	15:00-15:45 ボディパンプ45 山中 大介				LES MILLS 15:15-16:15		ボディコンバット	LES MILLS 15:30-16:15	LES MILLS 15:00-15:30		15:15-16:00 レズミルズコア30		LES MILLS 15:30-16:30	
16:00					ボディバランス		ボディパンプ45		LES MILLS 15:45-16:30		16:15-16:45 レズミルズコア30		LES MILLS 16:45-17:15	
17:00		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	17:00-17:45 ボディコンバット45	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-17:45 ボディコンバット基礎	17:30-18:15 ボディコンバット45
18:00					LES MILLS 18:30-19:00		LES MILLS 18:30-19:15		LES MILLS 18:30-19:15		18:10-19:10 ZUMBA(ズンバ) NAO		LES MILLS 18:30-19:15	
19:00	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐				19:15-20:15 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎		19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美		LES MILLS 19:15-20:00		19:25-20:25 ボディアタック		LES MILLS 19:30-20:30	
20:00	19:45-20:45 Sitex Tone & Reborn JUNKO				ボディコンバット		SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香		LES MILLS 20:15-21:15				ボディパンプ	
21:00					LES MILLS 20:30-21:15		ボディアタック		ボディコンバット					
22:00					ボディバランス45									
	18:00以降のレッスン予約時間 (土曜日のみ別) 整理券...17時40分 電話予約...17時50分													

休館日

整理券...17時20分
電話予約...17時30分

※VIRTUALレッスンは予約不要です
受付にてレッスンパスをご購入ください