

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年6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 スタッフ	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 本田 美咲希	10:00-11:00 LES MILLS	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	10:00-10:45 LES MILLS	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	9:45-10:30 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	11:00-11:30 LES MILLS レズミルズコア基礎	11:15-12:00 アクアビクス45	11:15-11:45 LES MILLS レズミルズコア30	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	11:15-12:00 LES MILLS	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 LES MILLS	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	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	12:00-12:30 ボディアタック45	12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実	12:00-12:45 LES MILLS	12:00-12:45 いろいろスイム45 山本 孝太郎	12:15-13:15 LES MILLS	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	12:00-13:00 LES MILLS	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	12:00-13:00 LES MILLS
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	12:45-13:45 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	13:00-14:00 LES MILLS	13:00-14:00 美ユーティ Body Wave &ストレッチ 橋田 奈津	13:30-14:00 レズミルズコア30 西尾	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:15-14:15 LES MILLS	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:15-14:15 LES MILLS
14:00	14:15-15:00 LES MILLS レズミルズコア45		14:00-15:00 ボディコンバット	14:00-15:00 LES MILLS	14:15-15:15 ボディコンバット	14:15-15:15 ボディコンバット	14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介	14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介	14:15-15:00 ボディコンバット45 大崎 まや	14:15-15:00 ボディコンバット45 大崎 まや	14:30-15:15 LES MILLS	14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介	14:15-15:00 ボディコンバット45 大崎 まや	14:30-15:15 LES MILLS
15:00	15:15-16:15 LES MILLS		15:15-16:15 ボディコンバット	15:15-16:15 LES MILLS	15:30-16:15 ボディアタック45	15:30-16:15 ボディアタック45	15:15-16:00 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	15:15-16:00 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香	15:15-16:00 ボディバランス45	15:15-16:00 ボディバランス45	15:30-16:30 LES MILLS	15:15-16:00 ボディバランス45	15:15-16:00 ボディバランス45	15:30-16:30 LES MILLS
16:00														
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 キッズスイミング	17:00-18:00 ボディコンバット基礎	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 ボディコンバット基礎
18:00	18:30-19:30 ZUMBA(ズンバ) JUNKO		18:30-19:00 レズミルズコア30	18:30-19:00 レズミルズコア30	18:30-19:15 ボディパンプ45	18:30-19:15 ボディパンプ45	18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	18:15-19:00 ボディパンプ45	18:15-19:00 ボディパンプ45	18:30-19:30 LES MILLS	18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	18:30-19:30 LES MILLS
19:00	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	19:30-20:30 ZUMBA(ズンバ) NAO	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:30-20:15 ボディバランス45	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:15-20:15 LES MILLS	19:15-20:15 ボディアタック	19:15-20:15 LES MILLS	19:30-20:15 ボディバランス45	19:15-20:15 ボディアタック	19:15-20:15 LES MILLS
20:00	19:45-20:45 Sitex Tone & Reborn JUNKO		20:15-21:15 ボディアタック	20:15-21:15 ボディアタック	20:45-21:30 ボディバランス45 吉川 衣梨香	20:45-21:30 ボディバランス45 吉川 衣梨香	20:30-21:30 ボディコンバット	19:45-20:45 Sitex Tone & Reborn JUNKO	20:15-21:15 ボディアタック	20:15-21:15 ボディアタック	19:45-20:30 LES MILLS	19:45-20:45 Sitex Tone & Reborn JUNKO	19:45-20:30 ボディアタック	19:45-20:30 ボディバランス45
21:00														
22:00	18:00以降のレッスン予約時間 整理券…17時40分 電話予約…17時50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													

休館日