

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年9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
9:00~17:00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 有人レッスンは110円のレッスンチケットが必要です ※1回券は当日限り有効です												
9:00												
10:00	9:45-10:30 健康体操45 市川 実		9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美	10:00-10:45 水中ウォーク45 スタッフ	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 本田 美咲希	10:00-11:00 LES MILLS ボディバランス	9:45-10:30 水中ウォーク45 山田 明弘	9:45-10:45 LES MILLS キッズスイミング	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		11:00-11:30 LES MILLS レズミルズコア30	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	11:15-11:45 LES MILLS ボディコンバット30	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	11:15-12:00 LES MILLS ボディアタック45	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 LES MILLS キッズスイミング	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00	12:00-12:30 DISCO WORLD 安岡 知洋		11:45-12:30 ボディアタック45 LES MILLS	12:00-12:30 はじめてクロール30 山田		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	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	11:45-12:15 フィンスイム30 西尾	12:00-12:45 LES MILLS ボディコンバット45	12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐	
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO		12:45-13:45 ボディパンプ LES MILLS			13:00-14:00 美ユーティ Body Wave &ストレッチ 橋田 奈津		13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子		13:00-14:00 LES MILLS ボディパンプ		
14:00	14:15-15:00 レズミルズコア45 LES MILLS		14:00-15:00 ボディコンバット LES MILLS			14:15-15:15 ボディパンプ LES MILLS		14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介		14:15-15:00 LES MILLS ボディアタック45		
15:00	15:15-16:15 ボディコンバット LES MILLS		15:15-16:15 ボディバランス LES MILLS			15:30-16:30 ボディコンバット LES MILLS		15:15-16:00 SH'BAM(シバム)45 吉川 衣梨香		15:15-16:00 LES MILLS ボディバランス45		
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 キッズスイミング	17:00-18:00 ボディコンバット45 LES MILLS	
18:00			18:30-19:15 LES MILLS ボディコンバット45			18:30-19:15 LES MILLS ボディバランス45		18:30-19:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐		18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子		
19:00	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔			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 LES MILLS		19:30-20:30 ボディアタック LES MILLS		
20:00	19:45-20:45 ボディバランス		20:30-21:15 ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香			20:45-21:30 ボディパンプ45 LES MILLS		20:30-21:30 ボディコンバット LES MILLS				
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 110円の1DAYパスが必要です											