

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年10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	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 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	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30	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	LES MILLS 11:15-11:45 ボディコンバット30	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	ボディバランス	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	ボディアタック45	11:45-12:15 フィンスイム30 西尾	12:00-12:45 ボディコンバット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		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			13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや		LES MILLS 13:15-14:15		
14:00	LES MILLS 14:15-15:00		休館日	LES MILLS 14:00-15:00		LES MILLS 14:15-15:15			LES MILLS 14:15-15:00	LES MILLS 14:15-15:00		山本 翔 LES MILLS		
15:00	レズミルズコア45			ボディコンバット		ボディパンプ		ボディパンプ45 山中 大介		ボディアタック45	ボディアタック45		14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	
16:00	LES MILLS 15:15-16:15			ボディバランス		ボディコンバット		15:15-16:00 リラクソヨガ 吉川 衣梨香		15:15-16:00 ボディバランス45	ボディバランス45		15:30-16:30 ボディバランス	
	ボディコンバット									16:15-16:45 レズミルズコア30	ボディコンバット45		吉川 衣梨香 LES MILLS	
						16:30-17:30 キッズスイミング				16:45-17:30 ボディコンバット45	キッズスイミング		16:45-17:30 ボディコンバット45	
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	17:40-18:40 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	LES MILLS 17:45-18:45		
18:00	LES MILLS 18:30-19:15			LES MILLS 18:30-19:15		LES MILLS 18:30-19:15		LES MILLS 18:30-19:15		18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子		ボディパンプ		
19:00	ボディパンプ45	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐		ボディコンバット45	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	ボディパンプ45	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	レズミルズコア45 西尾 浩祐		LES MILLS 19:30-20:30		LES MILLS 19:00-19:30		
20:00	ボディアタック45 山本 翔			ボディアタック45		ZUMBA(ズンバ) NAO		ボディコンバット45		ボディアタック30		ボディアタック45		
21:00	LES MILLS 20:30-21:15			LES MILLS 20:30-21:15		20:45-21:30 ボディバランス45		ボディバランス		ボディバランス		ボディバランス45		
22:00	ボディバランス45			ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香										
	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	

休館日