

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年11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		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																
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	10:30-11:15 背泳ぎ&平泳ぎ45 久保 睦	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		
10:00	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	11:00-12:00 美ユーティ Body Wave &ストレッチ 橋田 奈津	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	11:30-12:15 いろいろスイム45 山本 孝太郎	LES MILLS 11:15-12:00	11:45-12:15 いろいろスイム45 西尾 浩祐	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		
11:00	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	12:15-13:00 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 ボディコンバット45	12:15-13:00 ボディアタック45	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	13:00-14:00 ボディバランス	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	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	12:00-13:00 ボディコンバット		
12:00	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	13:15-14:00 LES MILLS ボディパンプ45	13:00-14:00 ボディバランス	13:00-14:00 LES MILLS ボディパンプ	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子	13:15-14:00 LES MILLS ボディパンプ45	14:15-15:00 ボディパンプ	14:15-15:00 LES MILLS ボディパンプ45	14:15-15:00 ボディアタック45	13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:00-14:00 ボディアタック	LES MILLS 13:15-14:15	13:15-14:15 ボディアタック		
13:00	14:15-15:00 LES MILLS レズミルスコア45		14:15-15:00 LES MILLS ボディコンバット45	14:15-15:00 LES MILLS ボディパンプ	14:15-15:00 LES MILLS ボディパンプ	14:15-15:00 LES MILLS ボディパンプ45	14:15-15:00 LES MILLS ボディパンプ45	15:15-16:00 ボディコンバット	15:15-16:00 LES MILLS ボディコンバット	15:15-16:00 ボディアタック45	14:15-15:00 ボディアタック45	14:30-15:15 レズミルスコア45 西尾 浩祐	LES MILLS 14:15-15:00	14:30-15:15 レズミルスコア45 西尾 浩祐		
14:00	15:15-16:15 LES MILLS ボディコンバット		15:15-16:00 LES MILLS ボディバランス45	15:30-16:30 ボディコンバット	15:30-16:30 LES MILLS 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 LES MILLS ボディコンバット	16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸	16:40-17:25 LES MILLS ボディコンバット45	15:15-16:00 ボディバランス45	16:15-16:45 レズミルスコア30	16:45-17:30 ボディコンバット45	LES MILLS 16:45-17:30	16:45-17:30 ボディコンバット45		
15:00		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 LES MILLS ボディパンプ45	17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 LES MILLS ボディコンバット45	16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 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	17:45-18:45 ボディパンプ		
16:00			17:40-18:40 キッズスイミング	18:30-19:15 LES MILLS ボディコンバット45	18:30-19:15 LES MILLS ボディパンプ45	18:30-19:15 LES MILLS ボディパンプ45	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	17:00-17:45 ボディコンバット45	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	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 19:00-19:30	19:00-19:30 ボディアタック30		
17:00	18:30-19:15 LES MILLS ボディパンプ45	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 西尾 浩祐	18:30-19:15 LES MILLS 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	19:30-20:15 ボディアタック45	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:30-20:30 ZUMBA(ズンバ) NAO	19:00-19:45 レズミルスコア45 西尾 浩祐	17:00-17:45 ボディコンバット45	19:00-19:45 レズミルスコア45 西尾 浩祐	19:30-20:30 ボディバランス	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	LES MILLS 19:45-20:30	19:45-20:30 ボディバランス45		
18:00	20:30-21:15 LES MILLS ボディバランス45		20:30-21:15 LES MILLS ボディバランス45-FX 吉川 衣梨香	20:45-21:30 ボディバランス45	20:45-21:30 LES MILLS ボディバランス45	20:00-20:45 LES MILLS ボディコンバット45	20:00-20:45 LES MILLS ボディコンバット45	21:00-21:30 LES MILLS ボディバランス30	19:30-20:30 ボディバランス	20:00-20:45 ボディコンバット45	19:30-20:30 ボディバランス	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	LES MILLS 19:45-20:30	19:45-20:30 ボディバランス45		
19:00																
20:00																
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					

休館日