

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2023年12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 4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			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	LES MILLS 11:15-11:45	10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦	LES MILLS 11:15-12:00	10:40-11:10 はじめてクロール30 西尾 11:20-12:05 3種目で泳ごう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 12:35-13:05 はじめてバタフライ30 山田			LES MILLS 12:15-13:00	12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実	12:00-12:45 ZUMBA(ズンバ) 市川 実	12:05-12:35 はじめて平泳ぎ30 山本孝	LES MILLS 12:15-13:00	12:00-12:45 水中ウォーク45 山田 明弘	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 水中ウォーク45 市川 実		
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO			13:15-14:00 ボディパンプ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			13:00-14:00 ボディパンプ 大崎 まや	13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔		
14:00	LES MILLS 変更 14:15-14:45 レズミルズコア30 西尾			LES MILLS 14:15-15:00			LES MILLS 14:15-15:15			LES MILLS 14:15-15:00			LES MILLS 14:15-15:00	14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐		
15:00	LES MILLS 15:00-16:00 ボディコンバット			LES MILLS 15:15-16:00 ボディバランス45			LES MILLS 15:30-16:30 ボディコンバット			15:15-16:00 リラククスヨガ45 吉川 衣梨香			LES MILLS 15:15-16:00 ボディバランス45	15:30-16:30 ボディバランス 吉川 衣梨香		
16:00	休館日															
17:00															17:00-18:00 キッズスイミング	
18:00	LES MILLS 18:30-19:15 ボディパンプ45			LES MILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45			LES MILLS 18:30-19:15 ボディパンプ45			18:30-19:15 リラククスヨガ45 吉川 衣梨香			LES MILLS 18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	18:45-19:30 ボディアタック30		
19:00	LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐			LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45	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) 田中 弘毅	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	LES MILLS 20:00-20:45 ボディコンバット45	19:30-20:30 レズミルズコア45 西尾 浩祐			LES MILLS 19:30-20:30 ボディバランス	19:45-20:30 ボディバランス45		
20:00	LES MILLS 20:30-21:15 ボディバランス45			LES MILLS 20:30-21:15 ボディバランス45-FX 吉川 衣梨香			LES MILLS 20:45-21:30 ボディバランス45			21:00-21:30 ボディバランス30						
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					