ヨネッツこうち　レッスンプログラム　2024年3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。

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

月

スタジオ	プール
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
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
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 はじめて背泳ぎ30 山田 変更
13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO	
LesMills 14:15-14:45 レズミルズコア30 西尾	
LesMills 15:00-16:00 ボディコンバット	
	17:00-18:00 キッズスイミング
LesMills 変更 18:30-19:15 ボディパンプ45 山中 大介	
LesMills 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
LesMills 20:30-21:15 ボディバランス45	

火

休館日

水

スタジオ	プール
9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美	
LesMills 11:00-12:00 ボディアタック	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美
LesMills 12:15-13:00 レズミルズコア45	
LesMills 13:15-14:00 ボディパンプ45	
LesMills 14:15-15:00 ボディコンバット45	
LesMills 15:15-16:00 ボディバランス45	
	16:30-17:30 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
LesMills 18:30-19:15 ボディコンバット45	
LesMills 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
LesMills 20:30-21:15 ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香	

木

スタジオ	プール
	9:30-10:15 水中ウォーク45 本田 美咲希
10:00-11:00 ZUMBA(ズンバ) akari	
	10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦
LesMills NEW 11:15-11:45 ボディジャム30 本田	変更 11:30-12:00 はじめてバタフライ30 山本孝
12:00-12:45 かんたんステップ45 市川 実	12:05-12:35 はじめて平泳ぎ30 山本孝
LesMills 13:00-14:00 ボディバランス	
LesMills 14:15-15:15 ボディパンプ	
LesMills 15:30-16:30 ボディコンバット	
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
LesMills NEW 18:45-19:45 ボディステップ 吉川 衣梨香	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美
変更 20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	

金

スタジオ	プール
LesMills 10:00-10:45 ボディバランス45	9:45-10:30 水中ウォーク45 山田 明弘
LesMills 変更 11:00-12:00 ボディコンバット	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
変更 12:15-13:00 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	
LesMills 14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介	
15:15-16:00 リラックスヨガ45 吉川 衣梨香	
16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズスイミング
17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸	
LesMills 18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐	
LesMills 19:45-20:30 ボディパンプ45	
LesMills 20:45-21:30 ボディバランス45	

土

スタジオ	プール
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
11:00-11:45 Sintex Tone45 大崎 まや	11:00-12:00 キッズスイミング
LesMills 12:00-13:00 ボディコンバット 大崎 まや	12:15-13:00 クロール＆背泳ぎ45 西尾 浩祐
LesMills 13:15-14:15 ボディパンプ 大崎 まや	
LesMills 14:30-15:30 ボディバランス	
LesMills 15:45-16:30 ボディアタック45	
LesMills 16:45-17:45 ボディコンバット	17:00-18:00 キッズスイミング
18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	
LesMills 19:30-20:30 ボディバランス	

日

スタジオ	プール
LesMills 10:00-10:45 ボディバランス45	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
LesMills 11:00-12:00 ボディパンプ	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
LesMills 12:15-13:00 ボディコンバット45	
LesMills 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔	
LesMills 14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	
LesMills 15:30-16:30 ボディバランス 吉川 衣梨香	
LesMills 16:45-17:30 ボディコンバット45	
LesMills 17:45-18:45 ボディパンプ	
LesMills 19:00-19:30 ボディアタック30	
LesMills 19:45-20:30 ボディバランス45	

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