

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2024年4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	9:45-10:45 ZUMBA(ズンバ) akari	9:30-10:15 水中ウォーク45 本田 美咲希	10:00-10:45 LES MILLS ボディバランス45	9:45-10:30 水中ウォーク45 西尾 浩祐	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	10:00-10:45 LES MILLS NEW 10:00-10:45 レスミルズダンス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 LES MILLS ボディアタック	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	11:00-12:00 LES MILLS 変更 ボディジャム 本田 美咲希	10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦	11:00-12:00 LES MILLS 11:00-12:00	10:40-11:10 はじめてクロール30 西尾	11:00-11:45 Sintex Tone45 大崎 まや	11:00-12:00 キッズスイミング	11:00-12:00 LES MILLS 11:00-12:00	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				12:15-13:00 LES MILLS NEW レスミルズダンス45		12:15-13:00 変更 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	12:15-13:00 美ユーティ Body Wave & ストレッチ 橋田 奈津		12:00-13:00 LES MILLS ボディコンバット	12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐	12:15-13:00 LES MILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45			
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO				13:15-14:00 LES MILLS ボディパンプ45		13:15-14:00 LES MILLS 変更 ボディバランス45		13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子		13:15-14:15 LES MILLS ボディパンプ		13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15			
14:00	14:15-14:45 LES MILLS レスミルズコア30 西尾				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45 山中 大介		14:15-15:00 LES MILLS 変更 ボディパンプ45		14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐			
15:00	15:00-16:00 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 LES MILLS 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		15:45-16:30 LES MILLS NEW レスミルズダンス45		15:30-16:30 LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス 吉川 衣梨香			
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	16:30-17:30 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	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	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 ボディコンバット	16:45-17:30 LES MILLS 16:45-17:30 ボディコンバット45			
18:00					17:40-18:40 キッズスイミング		17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸		17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸			17:45-18:45 LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ				
19:00	18:30-19:15 LES MILLS ボディパンプ45 山中 大介	19:00-19:45 いろいろスイム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	18:45-19:45 LES MILLS ボディアタック45	19:00-19:45 ボディステップ 吉川 衣梨香	18:45-19:30 LES MILLS ボディコンバット45 西尾 浩祐	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	18:45-19:30 LES MILLS NEW 18:45-19:30 レスミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS 19:00-19:30 レスミルズダンス45				
20:00	19:30-20:15 LES MILLS ボディアタック45 山本 翔				19:30-20:15 LES MILLS ボディアタック45		20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	19:45-20:30 LES MILLS NEW レスミルズダンス45	20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:30-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:45-20:30 LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45				
21:00	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 LES MILLS ボディバランス45								
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				レズミルズダンスは新しいプログラムのため コンテンツ数に限りがあることから SH'BAM(シバム)が配信される場合があります ※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