

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2024年5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	LES MILLS 10:00-10:45 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	LES MILLS 変更 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		
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 11:00-12:00 ボディアタック	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	LES MILLS 11:00-12:00 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	LES MILLS 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	11:00-11:45 変更 コンディショニングストレッチ 45 大崎 まや	11:00-12:00 キッズスイミング	LES MILLS 11:00-12:00 ボディパンプ	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			LES MILLS 12:15-13:00 レズミルズダンス45			12:15-13:00 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 美ユティ Body Wave & ストレッチ 橋田 奈津			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	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			LES MILLS 13:15-14:00 ボディパンプ45			LES MILLS 13:15-14:00 ボディバランス45			13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子			LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ 大崎 まや	LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔		
14:00	LES MILLS 変更 14:15-14:45 ボディコンバット30 西尾			LES MILLS 14:15-15:00 ボディコンバット45			LES MILLS 14:15-15:15 ボディパンプ			LES MILLS 14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介			LES MILLS 14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介	LES MILLS 14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐		
15:00	LES MILLS 変更 15:00-16:00 ボディバランス			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 リラックスヨガ45 吉川 衣梨香			LES MILLS 15:45-16:30 レズミルズダンス45	LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス 吉川 衣梨香		
16:00			休館日										LES MILLS 16:45-17:45 ボディコンバット	LES MILLS 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	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	17:00-18:00 キッズスイミング	LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ		
18:00	LES MILLS 18:30-19:15 ボディパンプ45 山中 大介			LES MILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45			LES MILLS 18:45-19:45 ボディアタック45			LES MILLS 18:45-19:30 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	LES MILLS 19:00-19:30 レズミルズダンス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	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	LES MILLS 19:45-20:30 レズミルズダンス45	LES MILLS 19:30-20:30 ボディバランス			LES MILLS 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					20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	LES MILLS 20:45-21:30 ボディバランス45						
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		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					