

ヨネッツこうち **GW期間** レッスンプログラム 2024年5月1日(水)~5月6日(月) ※プログラム内容は変更になる場合があります。

	5/6(月)		火		5/1(水)		5/2(木)		5/3(金)		5/4(土)		5/5(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		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	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	10:00-10:45 LES MILLS ボディバランス45	10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範	10:00-10:45 LES MILLS レスミルズダンス45	10:00-10:45 LES MILLS レスミルズダンス45	10:00-10:45 LES MILLS レスミルズダンス45	10:00-10:45 LES MILLS レスミルズダンス45	10:00-10:45 LES MILLS レスミルズダンス45		
11:00	10:45-11:45 太極舞 安岡 知洋		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 ボディージュム 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 ボディコンバット	11:00-12:00 LES MILLS ボディコンバット	11:00-11:45 LES MILLS ボディバランス45	11:00-11:45 LES MILLS ボディバランス45	11:00-11:45 LES MILLS ボディバランス45	11:00-11:45 LES MILLS ボディバランス45	11:00-11:45 LES MILLS ボディバランス45	11:00-11:45 LES MILLS ボディバランス45		
12:00	12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋	プール レ ッ ス ン 休 講	12:00-13:00 LES MILLS レスミルズダンス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	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット	12:00-13:00 LES MILLS ボディコンバット	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	12:15-13:00 LES MILLS 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 ボディパンプ45 山中 大介	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	13:15-14:00 LES MILLS ボディパンプ45	13:15-14:15 LES MILLS ボディパンプ	13:15-14:15 LES MILLS ボディパンプ	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	
14:00	14:15-15:00 LES MILLS ボディコンバット45 西尾 浩祐		14:15-15:00 LES MILLS ボディコンバット45		14:15-15:00 LES MILLS ボディバランス	14:15-15:15 LES MILLS ボディバランス	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	14:30-15:30 LES MILLS ボディアタック	14:30-15:30 LES MILLS ボディアタック	14:30-15:30 LES MILLS レスミルズダンス45	14:30-15:30 LES MILLS レスミルズダンス45	14:30-15:30 LES MILLS レスミルズダンス45	14:30-15:30 LES MILLS レスミルズダンス45	14:30-15:30 LES MILLS レスミルズダンス45	
15:00	15:15-16:00 LES MILLS ボディアタック45 山本 翔		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 ボディコンバット	15:15-16:00 LES MILLS ボディバランス45	15:15-16:00 LES MILLS ボディバランス45	15:45-16:30 LES MILLS レスミルズダンス45	15:45-16:30 LES MILLS レスミルズダンス45	15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス	15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス	15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス	15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス	15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス	
16:00	16:15-17:00 LES MILLS ボディパンプ45			16:30-17:30 キッズスイミング		16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸	16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸	16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸	16:45-17:45 LES MILLS ボディコンバット	16:45-17:45 LES MILLS ボディコンバット	16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	
17:00	17:15-18:15 LES MILLS ボディバランス			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	17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子	17:45-18:45 LES MILLS ボディパンプ	17:45-18:45 LES MILLS ボディパンプ	17:45-18:45 LES MILLS ボディパンプ	17:45-18:45 LES MILLS ボディパンプ	17:45-18:45 LES MILLS ボディパンプ	
18:00	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 アクアビクス45 宮脇 由美	18:45-19:30 LES MILLS ボディコンバット45	19:30-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:00-19:30 LES MILLS レスミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS レスミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS レスミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS レスミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS レスミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS レスミルズダンス30	
19:00	19:30-20:15 LES MILLS レスミルズダンス45			20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅		20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	19:45-20:30 LES MILLS レスミルズダンス45	19:45-20:30 LES MILLS レスミルズダンス45	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス	
20:00				20:30-21:15 ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香												
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バスが必要です							