

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2024年6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	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					
9:45-10:30	健康体操45 市川 実				9:45-10:45		9:30-10:15 水中ウォーク45 本田 美咲希		9:45-10:30 水中ウォーク45 西尾 浩祐		9:45-10:45 キッズスイミング		9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実					
10:00		10:00-10:45 水中ウォーク45 スタッフ			10:00-11:00 4種目で泳ごう		10:00-10:45 レスミルズダンス45		10:00-10:45 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 ボディバランス45					
10:45-11:45					11:00-12:00 久保 睦		10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦		10:40-11:10 はじめてクロール30 西尾 浩祐		11:00-11:45 コンディショニングストレッチ45 大崎 まや		10:45-11:30 アクアビクス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 ボディアタック		11:00-12:00 ボディジャム 本田 美咲希		11:00-12:00 ボディコンバット		11:00-12:00 キッズスイミング		11:00-12:00 ボディパンプ					
12:00	12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋				12:15-13:00 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		12:00-13:00 ボディコンバット		12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐					
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO				13:15-14:15 ZUMBA(ズンバ) akari		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		13:15-14:15 ボディパンプ		13:15-14:15 ボディアタック					
14:00	14:15-14:45 LES MILLS ボディコンバット30 西尾 浩祐				14:30-15:15 ボディコンバット45		14:15-15:15 ボディパンプ		14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介		14:15-15:00 ボディパンプ		14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐					
15:00	15:00-16:00 ボディバランス				15:30-16:15 ボディバランス45		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		15:45-16:30 レスミルズダンス45		15:30-16:30 ボディバランス					
16:00											16:40-17:25 キッズダンス 中司 美幸		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		17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸		17:00-18:00 キッズスイミング		17:00-18:00 キッズスイミング		17:00-18:00 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				17:45-18:45 ボディパンプ					
19:00	18:30-19:15 ボディパンプ45 山中 大介				18:30-19:15 ボディコンバット45		18:45-19:45 ボディアタック45		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		19:00-19:30 レスミルズダンス30					
20:00	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐				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		19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美		19:30-20:30 ボディバランス		19:45-20:30 ボディバランス45					
21:00	20:30-21:15 ボディバランス45				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		20:45-21:30 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			※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