

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2024年7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	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					
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	LES MILLS 10:00-10:45 レズミルズダンス45		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 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 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	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 美ユーティ Body Wave 橋田 奈津		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	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		LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック					
14:00	LES MILLS 14:15-14:45 ボディコンバット30 西尾				LES MILLS 14:30-15:15 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		14:15-15:00 ボディジャム 本田 美咲希		LES MILLS 14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐					
15:00	LES MILLS 15:00-16:00 ボディバランス				LES MILLS 15:30-16:15 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		15:45-16:30 ボディアタック45		LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス					
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 ボディコンバット	17:00-18:00 キッズスイミング	LES MILLS 16:45-17:30 ボディコンバット45					
18:00					LES MILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45		LES MILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45		17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸		18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ)		LES MILLS 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	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 山本 翔	19:00-19:45 4種目で泳ごう45 山本 孝太郎	LES MILLS 18:45-19:45 ボディアステップ	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐		19:30-20:30 ボディコンバット		LES MILLS 19:00-19:30 レズミルズダンス30					
20:00	19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔				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	19:45-20:30 レズミルズダンス45		ボディバランス		LES MILLS 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								20:45-21:30 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