

# ヨネッツこうち レッスンプログラム 2025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						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						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					
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																	
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 本田 美咲希			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	10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦	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		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 ボディバランス45	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		LES MILLS 12:15-13:00 レズミルズダンス45		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 13:15-14:15 ボディパンプ		LES MILLS 13:15-14:15 ボディバランス		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 14:30-15:15 ボディパンプ45		LES MILLS 14:15-15:00 ボディパンプ45		14:15-15:00 ボディジャム 本田 美咲希		LES MILLS 14:30-15:15 ボディコンバット45					
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		15:30-16:30 週替わりレッスン 橋田 奈津		15:15-16:00 ボディバランス45		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				16:30-17:30 キッズスイミング		17:00-18:00 キッズダンス	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズダンス	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	17:00-18:00 ボディコンバット45				
18:00	LES MILLS 18:00-18:45 ボディパンプ45													LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ				
19:00	LES MILLS 19:00-19:45 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 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	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	LES MILLS 18:45-19:45 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					
20:00	LES MILLS 20:00-20:45 ボディバランス45				LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔				LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45		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					
21:00					LES MILLS 20:30-21:15 ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香				LES MILLS 20:45-21:30 レズミルズダンス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						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						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					
	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																	

定員  
15名

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

休館日

8日・22日  
Wの刺激(青竹  
エクササイズ)

15日・29日  
ボディコンディ  
ショニング

※VIRTUALレッスンは予約不要です  
110円の1DAYパスが必要です