

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2025年10,11,12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												※VIRTUALレッスンは予約不要です 110円の1DAYパスが必要です		
9:00	定員 15名														
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 週替わりレッスン akari	1,3,5週目…ストレッチ &ZUMBA GOLD 2,4週目… ZUMBA(ズンバ)	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		
		10:45-11:45 太極舞 安岡 知洋						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 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	
11:00		11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実		11:00-12:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	11:00-12:00 ボディジャム 本田 美咲希		LES MILLS 12:15-13:00 レズミルズダンス45		11:20-12:05 3種目で泳ごう45 西尾 浩祐	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		
12:00	12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋		休 館 日	12:15-13:00 ボディアタック45		12:15-13:00 かんたんステップ45 市川 実									
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO			13:15-14:15 ボディパンプ		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			13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔		
14:00	LES MILLS 14:15-14:45 ボディコンバット30 西尾			14:30-15:15 ボディコンバット45		14:30-15:15 ボディアタック45		14:15-15:00 ボディパンプ45		14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希		14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	LES MILLS 14:30-15:15 ボディバランス 吉川 衣梨香		
15:00	LES MILLS 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 ボディコンディショニング 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		16:45-17:45 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	
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 中司 美幸	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	17:45-18:45 ボディパンプ	LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ	
18:00	LES MILLS 18:00-18:45 ボディパンプ45				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 山本 翔		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		19:00-19:30 レズミルズダンス30	LES MILLS 19:00-19:30 レズミルズダンス30	
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			19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔		20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	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		19:45-20:30 ボディバランス45	LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45	
20:00	LES MILLS 20:00-20:45 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				20:45-21:30 レズミルズダンス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												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 ※事前予約は2週間前から(+550円で)可能です ※予約後のキャンセルはレッスン料をお支払いいただきます		