

ヨネツツこうち レッスンプログラム 2026年1,2,3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
9:00 定員 15名	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		
9:45-10:30 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	9:45-10:45 週替わりレッスン 4種目で泳ごう 久保 瞳	1,3,5週目…ストレッチ & ZUMBA GOLD 2,4週目… ZUMBA(ズンバ) 10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 瞳	9:45-10:30 LESMILLS 10:00-10:45 水中ウォーク45 西尾 浩祐	9:45-10:30 LESMILLS 10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範
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 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	11:00-12:00 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	10:40-11:10 LESMILLS 11:00-12:00 はじめてクロール30 西尾 浩祐	10:40-11:10 LESMILLS 11:00-12:00 ボディバランス45 西尾 浩祐
12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋		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	11:20-12:05 ボディコンバット 西尾 浩祐	11:00-12:00 LESMILLS 12:00-13:00 ボディコンバット	11:00-12:00 LesMILLS 12:00-13:00 キッズスイミング ボディパンプ
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	12:15-13:00 LESMILLS 13:15-14:15 ボディパンプ	12:15-13:00 LESMILLS 13:15-14:15 ボディアタック
LESMILLS 14:15-14:45 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	14:30-15:15 ボディアタック45	14:15-15:00 ボディパンプ45	14:30-15:30 LESMILLS 15:45-16:30 ボディコンバット	14:30-15:15 LESMILLS 15:45-16:30 ボディアタック
LESMILLS 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 LESMILLS 16:45-17:45 ボディアタック45	15:30-16:30 LESMILLS 16:45-17:30 ボディバランス
LESMILLS 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 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 LESMILLS 18:00-19:00 ボディコンバット	17:00-18:00 LESMILLS 16:45-17:45 ボディコンバット45
LESMILLS 18:00-18:45 ボディパンプ45		17:40-18:40 キッズスイミング	17:40-18:40 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 LESMILLS 18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐	17:45-18:45 LESMILLS 19:00-19:30 ボディコンバット
LESMILLS 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	18:30-19:15 ボディコンバット45	18:45-19:45 ボディステップ 吉川 衣梨香	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:45-20:30 LESMILLS 20:00-21:00 ボディバランス45	19:00-19:30 LESMILLS 19:45-20:30 レズミルズダンス30
LESMILLS 20:00-20:45 ボディバランス45		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	20:45-21:30 LESMILLS レズミルズダンス45	20:45-21:30 LESMILLS レズミルズダンス45	19:45-20:30 LESMILLS 20:45-21:30 ボディバランス45
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		