

ヨネッツこうち 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	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		9:45-10:45 週替わりレッスン akari		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		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				10:00-11:00 4種目で泳ごう 久保 睦		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 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			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 11:00-12:00 ボディコンバット	11:20-12:05 3種目で泳ごう45 西尾 浩祐		11:00-12:00 キッズスイミング	LES MILLS 11:00-12:00 ボディパンプ	
13:00		13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO			12:00-13:00 LES MILLS		12:15-13:00 かんたんステップ45 市川 実		12:15-13:00 レスミルズダンス45			12:00-13:00 ボディコンバット	LES MILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45	
14:00		14:15-14:45 LES MILLS ボディコンバット30 西尾			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	LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック	
15:00		15:00-16:00 LES MILLS ボディバランス			14:30-15:15 LES MILLS 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 LES MILLS ボディパンプ45			14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希	LES MILLS 14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐	
16:00					15:30-16:15 LES MILLS 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	LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス	
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 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	LES MILLS 16:45-17:30 ボディコンバット45	
18:00		18:00-18:45 LES MILLS ボディパンプ45			17:40-18:40 キッズスイミング							18:00-19:00 ボディバランス	LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ	
19:00		19:00-19:45 ボディアタック45 山本 翔			18:30-19:15 LES MILLS ボディコンバット45		18:45-19:45 ボディアステップ 吉川 衣梨香	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		19:15-20:15 ボディパンプ	LES MILLS 19:00-19:30 レスミルズダンス30	LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45	
20:00		20:00-20:45 LES MILLS 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		19:45-20:30 ボディバランス45					
21:00					20:30-21:15 LES MILLS ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香				20:45-21:30 レスミルズダンス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												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	