

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2026年4,5,6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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: white;"> 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 </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: white;"> ※VIRTUALレッスンは予約不要です 220円の1DAYパスが必要です </div> </div>													
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 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)	LESMILLS 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	LESMILLS 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	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	10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦	LESMILLS 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	11:20-12:05 3種目で泳ごう45 西尾 浩祐	NEW 11:00-11:45 ZUMBA(ズンバ)45 MEG	LESMILLS 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		LESMILLS 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	LESMILLS 変更 12:15-13:00 ボディパンプ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	LESMILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45		LESMILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45			
13:00	LESMILLS 変更 13:15-14:00 ボディコンバット45 西尾 浩祐		LESMILLS 13:15-14:15 ボディパンプ		LESMILLS 13:15-14:15 ボディバランス	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 MINAKO	13:15-14:15 ボディパンプ	1,3,5週目... Cardio(エアロビクス) 2,4週目... Tone & Reborn (緩める、鍛える)	13:15-14:15 ボディパンプ		LESMILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔			
14:00	LESMILLS 変更 14:15-14:45 レスミルズコア30 西尾		LESMILLS 14:30-15:15 ボディコンバット45		LESMILLS 変更 14:30-15:15 ボディパンプ45	14:15-15:00 Sintex(シンテックス)45 MINAKO	NEW 14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希	14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希	14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希		LESMILLS 14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐			
15:00	LESMILLS 変更 15:00-16:00 ボディバランス		LESMILLS 15:30-16:15 ボディバランス45		LESMILLS 変更 15:30-16:30 ボディコンバット	15:15-16:00 ボディバランス45	15:15-16:00 ボディバランス45		15:15-16:00 ボディバランス45		LESMILLS 15:30-16:30 ボディバランス 吉川 衣梨香			
16:00	LESMILLS 変更 16:15-17:00 レスミルズダンス45			16:30-17:30 キッズスイミング		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 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズスイミング	LESMILLS 16:45-17:45 ボディアタック45	17:00-18:00 ボディコンバット45		
17:00		17:00-18:00 キッズスイミング		17:40-18:40 キッズスイミング		17:00-18:00 キッズスイミング			17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 キッズスイミング	LESMILLS 16:45-17:45 ボディアタック45	LESMILLS 17:45-18:45 ボディパンプ		
18:00	LESMILLS 18:00-18:45 ボディパンプ45		LESMILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45		LESMILLS 18:45-19:45 ボディアタック45 山本 翔	18:45-19:45 ボディステップ 吉川 衣梨香	18:45-19:45 ボディコンバット45 西尾 浩祐	18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐	18:00-19:00 ボディパンプ		LESMILLS 変更 18:00-19:00 ボディパンプ	LESMILLS 18:45-19:30 レスミルズダンス30		
19:00	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	19:45-20:30 ボディバランス45	19:15-20:15 ボディバランス	19:15-20:15 ボディバランス		LESMILLS 19:45-20:30 ボディバランス45	LESMILLS 19:45-20:30 ボディバランス45		
20:00	20:00-20:45 ボディバランス45		LESMILLS 20:30-21:15 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							
21:00														
22:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: white;"> 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 </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: white;"> 有人レッスンは220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440円で2週間前から予約可能です (220円のチケットは不要です) ※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 </div> </div>													

休館日