

ヨネッツこうち **GW期間** レッスンプログラム **2026年5月1日(金)~5月7日(木)** ※プログラム内容は変更になる場合があります。

	5月4日(月・祝)		5月5日(火・祝)		5月6日(水・祝)		5月7日(木)	5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日・祝)		
	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 220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 ZUMBA GOLD 田中 弘毅		9:45-10:45 リラックスヨガ 宮脇 由美			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		10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範	10:00-10:45 LES MILLS ボディバランス45	
11:00	10:45-11:45 太極舞 安岡 知洋		11:00-12:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅		11:00-12:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅			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		11:00-12:00 キッズスイミング		11:00-11:45 ZUMBA(ズンバ)45 MEG	11:00-12:00 LES MILLS ボディパンブ	
12:00	12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋		12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45		12:15-13:00 LES MILLS ボディパンブ45			12:15-13:00 ボディパンブ45		12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐		12:00-13:00 LES MILLS ボディコンバット	12:15-13:00 LES MILLS ボディコンバット45	
13:00	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔		13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 吉川 衣梨香		13:15-14:15 LES MILLS ボディジャム 本田 美咲希			13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 MINAKO		13:15-14:15 ボディパンブ		13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	13:15-14:15 LES MILLS ボディアタック 山本 翔	
14:00	14:30-15:15 LES MILLS ボディコンバット45 西尾 浩祐		14:30-15:30 LES MILLS ボディジャム 本田 美咲希		14:30-15:30 LES MILLS ボディアタック 山本 翔			14:15-15:00 Sintex Cardio45 MINAKO		14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希		14:30-15:30 LES MILLS ボディパンブ	14:30-15:15 LES MILLS レズミルズコア45 西尾 浩祐	
15:00	15:30-16:00 LES MILLS レズミルズコア30 西尾		15:45-16:45 LES MILLS ボディバランス 吉川 衣梨香		15:45-16:45 LES MILLS ボディバランス 吉川 衣梨香			15:15-16:15 ボディパンブ		15:45-16:30 LES MILLS ボディアタック45		15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス 吉川 衣梨香	15:30-16:30 LES MILLS ボディバランス 吉川 衣梨香	
16:00	16:15-17:00 LES MILLS ボディバランス45		17:00-18:00 LES MILLS ボディパンブ		17:00-18:00 LES MILLS ボディコンバット			16:30-17:30 LES MILLS ボディバランス		16:45-17:45 LES MILLS ボディコンバット		16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	16:45-17:30 LES MILLS ボディコンバット45	
17:00	17:15-18:00 ZUMBA(ズンバ)45 MEG		18:15-19:15 LES MILLS ボディコンバット		18:15-19:15 LES MILLS ボディパンブ			17:00-18:00 キッズスイミング		17:00-18:00 キッズスイミング		17:45-18:45 LES MILLS ボディパンブ	17:45-18:45 LES MILLS ボディパンブ	
18:00	18:15-19:15 LES MILLS ボディパンブ		19:30-20:15 LES MILLS ボディバランス45		19:30-20:15 LES MILLS ボディバランス45			17:45-18:30 レズミルズダンス45		18:00-19:00 ボディパンブ		18:00-19:00 ボディパンブ	18:00-19:00 ボディパンブ	
19:00	19:30-20:15 LES MILLS ボディバランス45							18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐		19:15-20:15 LES MILLS ボディバランス		19:00-19:30 LES MILLS レズミルズダンス30	19:00-19:30 LES MILLS レズミルズダンス30	
20:00								19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス45				19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス45	19:45-20:30 LES MILLS ボディバランス45	
21:00								20:45-21:30 LES MILLS 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	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					

プール  
レッスン  
休講

プール  
レッスン  
休講

プール  
レッスン  
休講

休館日

プール  
レッスン  
休講