

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2026年7,8,9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 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 | 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 ZUMBA(ズンバ) akari | 10:30-11:15 10:30-11:15 いろいろスイム45 久保 睦 | 9:45-10:45 LES MILLS 10:00-10:45 水中ウォーク45 西尾 浩祐 | 10:40-11:10 10:40-11:10 はじめてクロール30 西尾 浩祐 | 9:45-10:45 LES MILLS 10:00-10:45 キッズスイミング かんたんエアロ45 西内 勝範 | 10:00-10:45 10:00-10:45 LES MILLS 10:00-10:45 ボディバランス45 | 9:45-10:30 9:45-10:45 LES MILLS 10:00-10:45 水中ウォーク45 市川 実 | 10:45-11:30 10:45-11:30 LES MILLS 10:45-11:30 アクアビクス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 | 11:00-12:00 11:00-12:00 いろいろスイム45 久保 睦 | 11:00-12:00 11:00-12:00 LES MILLS 11:00-12:00 ボディコンバット | 11:20-12:05 11:20-12:05 3種目で泳ごう45 西尾 浩祐 | 11:00-11:45 11:00-12:00 ZUMBA(ズンバ)45 MEG | 11:00-12:00 11:00-12:00 LES MILLS 11:00-12:00 ボディパンプ | 11:00-11:45 11:00-12:00 LES MILLS 11:00-12:00 アクアビクス45 市川 実 | 11:00-12:00 11:00-12:00 LES MILLS 11:00-12:00 ボディパンプ | | | | |
| 12:00 | 12:00-13:00 DISCO WORLD 安岡 知洋 | | 12:00-13:00 LES MILLS 12:15-13:00 ボディアタック45 | | 12:15-13:00 12:15-13:00 かんたんステップ45 市川 実 | 12:15-13:00 12:15-13:00 LES MILLS 12:15-13:00 ボディバランス | 12:15-13:00 12:15-13:00 LES MILLS 12:15-13:00 ボディパンプ45 | 12:00-13:00 12:00-13:00 LES MILLS 12:00-13:00 ボディコンバット | 12:15-13:00 12:15-13:00 クロール&背泳ぎ45 西尾 浩祐 | 12:15-13:00 12:15-13:00 LES MILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45 | 12:00-13:00 12:00-13:00 LES MILLS 12:00-13:00 ボディコンバット | 12:15-13:00 12:15-13:00 LES MILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45 | | | | |
| 13:00 | 13:15-14:00 LES MILLS 13:15-14:00 ボディコンバット45 西尾 浩祐 | | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ | | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディバランス | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ | 13:15-14:00 13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 MINAKO | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔 | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔 | 13:15-14:15 13:15-14:15 LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔 | | | | |
| 14:00 | 14:15-14:45 LES MILLS 14:15-14:45 レスミルズコア30 西尾 浩祐 | | 14:30-15:15 14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 ボディコンバット45 | | 14:30-15:15 14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 ボディパンプ45 | 14:30-15:15 14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 ボディパンプ45 | 14:15-15:00 14:15-15:00 Sintex(シンテックス)45 MINAKO | 14:30-15:30 14:30-15:30 LES MILLS 14:30-15:30 ボディパンプ | 14:30-15:30 14:30-15:30 LES MILLS 14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希 | 14:30-15:15 14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐 | 14:30-15:15 14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐 | 14:30-15:15 14:30-15:15 LES MILLS 14:30-15:15 レスミルズコア45 西尾 浩祐 | | | | |
| 15:00 | 15:00-16:00 15:00-16:00 LES MILLS 15:00-16:00 ボディバランス | | 15:30-16:15 15:30-16:15 LES MILLS 15:30-16:15 ボディバランス45 | | 15:30-16:30 15:30-16:30 LES MILLS 15:30-16:30 ボディコンバット | 15:30-16:30 15:30-16:30 LES MILLS 15:30-16:30 ボディコンバット | 15:15-16:00 15:15-16:00 LES MILLS 15:15-16:00 ボディバランス45 | 15:45-16:30 15:45-16:30 LES MILLS 15:45-16:30 ボディアタック45 | 15:45-16:30 15:45-16:30 LES MILLS 15:45-16:30 ボディアタック45 | 15:30-16:30 15:30-16:30 LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス | 15:30-16:30 15:30-16:30 LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス | 15:30-16:30 15:30-16:30 LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス | | | | |
| 16:00 | 16:15-17:00 16:15-17:00 LES MILLS 16:15-17:00 レスミルズダンス45 | | | 16:30-17:30 16:30-17:30 キッズスイミング | | 17:00-18:00 17:00-18:00 キッズスイミング | | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 ボディコンバット | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 ボディコンバット | 16:45-17:45 16:45-17:45 LES MILLS 16:45-17:45 ボディコンバット | 16:45-17:30 16:45-17:30 LES MILLS 16:45-17:30 ボディコンバット45 | 16:45-17:30 16:45-17:30 LES MILLS 16:45-17:30 ボディコンバット45 | | | | |
| 17:00 | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 ボディパンプ45 | 17:00-18:00 17:00-18:00 キッズスイミング | | 17:40-18:40 17:40-18:40 キッズスイミング | | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸 | | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 ボディパンプ | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 ボディパンプ | 17:00-18:00 17:00-18:00 LES MILLS 17:00-18:00 ボディコンバット | 17:45-18:45 17:45-18:45 LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ | 17:45-18:45 17:45-18:45 LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ | | | | |
| 18:00 | 18:00-19:45 18:00-19:45 LES MILLS 18:00-19:45 ボディアタック45 山本 翔 | 19:00-19:45 19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐 | 18:30-19:15 18:30-19:15 LES MILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45 | | 18:45-19:45 18:45-19:45 LES MILLS 18:45-19:45 ボディステップ 吉川 衣梨香 | 19:00-19:45 19:00-19:45 LES MILLS 19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美 | 18:45-19:30 18:45-19:30 LES MILLS 18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐 | 19:15-20:15 19:15-20:15 LES MILLS 19:15-20:15 ボディバランス | 18:00-19:00 18:00-19:00 LES MILLS 18:00-19:00 ボディパンプ | 19:00-19:30 19:00-19:30 LES MILLS 19:00-19:30 レスミルズダンス30 | 18:00-19:00 18:00-19:00 LES MILLS 18:00-19:00 ボディパンプ | 19:00-19:30 19:00-19:30 LES MILLS 19:00-19:30 レスミルズダンス30 | | | | |
| 19:00 | 19:00-20:45 19:00-20:45 LES MILLS 19:00-20:45 ボディバランス45 | | 19:30-20:15 19:30-20:15 LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔 | | 20:00-21:00 20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅 | 20:00-21:00 20:00-21:00 LES MILLS 20:00-21:00 レスミルズダンス45 | 19:45-20:30 19:45-20:30 LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45 | 20:45-21:30 20:45-21:30 LES MILLS 20:45-21:30 レスミルズダンス45 | 19:15-20:15 19:15-20:15 LES MILLS 19:15-20:15 ボディバランス | 19:45-20:30 19:45-20:30 LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45 | 19:45-20:30 19:45-20:30 LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45 | 19:45-20:30 19:45-20:30 LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45 | | | | |
| 20:00 | | | 20:30-21:15 20:30-21:15 LES MILLS 20:30-21:15 ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |

休館日

1,3,5週目...
Cardio(エアロビクス)
2,4週目...
Tone & Reborn
(緩める、鍛える)