

ヨネッツこうち シルバーウィーク期間 レッスンプログラム

※プログラム内容は変更になる場合があります。

9月21日(月・祝)		9月22日(火・祝)		9月23日(水・祝)		9月24日(木)
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
9:00	定員 15名					
9:45-10:30	健康体操45 市川 実	9:45-10:45	ZUMBA GOLD akari	9:45-10:45	リラックスヨガ 宮脇 由美	
10:00						
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 ボディジャム 本田 美咲希	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						
12:00-13:00	DISCO WORLD 安岡 知洋	12:15-13:00 健康体操45 市川 実		LesMILLS 12:15-13:00 ボディバンプ45		
12:00		定員 15名				
13:00	LesMILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔	LesMILLS 13:15-14:00 ボディコンバット45 西尾 浩祐		LesMILLS 13:15-14:15 ボディジャム 本田 美咲希		
14:00	LesMILLS 14:30-15:15 ボディコンバット45 西尾 浩祐	LesMILLS 14:15-15:00 ボディバンプ45		LesMILLS 14:30-15:30 ボディアタック 山本 翔		
15:00	LesMILLS 15:30-16:00 レズミルズコア30 西尾	LesMILLS 15:15-16:00 ボディバランス45		LesMILLS 15:45-16:45 ボディバランス 吉川 衣梨香		
16:00	LesMILLS 16:15-17:00 ボディバランス45	LesMILLS 16:15-16:45 レズミルズダンス30		LesMILLS 17:00-18:00 ボディコンバット	16:30-17:30 キッズスイミング	
17:00	LesMILLS 17:15-17:45 レズミルズダンス30	17:00-18:00 キッズスイミング	17:00-18:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅			
18:00	LesMILLS 18:00-18:45 ボディバンプ45	LesMILLS 18:15-19:15 ボディコンバット		LesMILLS 18:15-19:15 ボディバンプ	17:40-18:40 キッズスイミング	
19:00	LesMILLS 19:00-19:45 ボディアタック45	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐	LesMILLS 19:30-20:15 ボディバランス45	LesMILLS 19:30-20:15 ボディバランス45		
20:00	LesMILLS 20:00-20:45 ボディバランス45					
21:00						
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
22:00						

休館日