

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2026年10,11,12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	9:45-10:30 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	NEW 9:30-10:15 水中ウォーク45 宮脇 由美	NEW 9:45-10:45 ZUMBA GOLD 田中 弘毅	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	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実			11:00-12:00 ZUMBA(ズンパ) 田中 弘毅	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 11:00-11:45 ボディバランス45	10:40-11:10 はじめてクロール30 西尾 浩祐	11:00-11:45 ZUMBA(ズンパ)45 MEG	11:00-12:00 キッズスイミング	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	1,3,5週目... ZUMBA GOLD 2,4週目... ZUMBA(ズンパ)	12:00-13:00 ボディコンバット		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	
13:00		LesMILLS 13:15-14:00 ボディコンバット45 西尾 浩祐			LesMILLS 13:15-14:15 ボディパンプ		LesMILLS 13:15-14:15 ボディバランス		13:15-14:00 ZUMBA(ズンパ)45 MINAKO		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 14:15-14:45 レズミルズコア30 西尾			LesMILLS 14:30-15:15 ボディコンバット45		LesMILLS 14:30-15:15 ボディパンプ45		14:15-15:00 Sintex(シンテックス)45 MINAKO	1,3,5週目... Cardio(エアロビクス) 2,4週目... Tone & Reborn (緩める、鍛える)	LesMILLS 14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希		LesMILLS 14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐	
15:00		LesMILLS 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 15:30-16:30 ボディコンバット		LesMILLS 15:15-16:00 ボディバランス45		LesMILLS 15:45-16:30 ボディアタック45		LesMILLS 15:30-16:30 ボディバランス	
16:00		LesMILLS 16:15-17:00 レズミルズダンス45				16:30-17:30 キッズスイミング							LesMILLS 16:45-17:30 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 本田 美咲希	17:00-18:00 キッズスイミング	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 ボディパンプ		LesMILLS 19:00-19:45 ボディコンバット45 西尾 浩祐		LesMILLS 18:30-19:30 ボディパンプ		LesMILLS 19:00-19:30 レズミルズダンス30	
19:00		LesMILLS 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		LesMILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔				LesMILLS 20:00-20:45 ボディパンプ45		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		LesMILLS 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		20:00-21:00 ZUMBA(ズンパ) 田中 弘毅		LesMILLS 21:00-21:45 ボディバランス45					
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	