

スタジオ	プール
<b>LES MILLS</b> 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
<b>LES MILLS</b> 11:00-11:45 ボディパンプ45	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
<b>LES MILLS</b> 12:00-12:45 ボディコンバット45	

<b>LES MILLS</b> 13:00-14:00 ボディパンプ 玉井 千裕
<b>LES MILLS</b> 14:15-15:15 ボディアタック 玉井 千裕&山本 翔

<b>LES MILLS</b> 15:30-16:00 レズミルズコア30 西尾
<b>LES MILLS</b> 16:15-17:15 ボディバランス 吉川 衣梨香

<b>LES MILLS</b> 17:30-18:30 ボディコンバット
---

<b>LES MILLS</b> 18:45-19:30 レズミルズダンス45
---

<b>LES MILLS</b> 19:45-20:30 ボディバランス45
--

# ヨネッツこうち リニューーアル 5周年記念 レッスンイベント

## 11月10日(日)

**ゲスト紹介.. 玉井 千裕**

パーソナルトレーナーの資格を持ち、トレーニング知識がとて豊富でインストラクターです。是非この機会により効果的なレッスンを受けてみてください！



# ヨネッツこうち リニューアル 5周年記念 レッスンイベント

## 11月17日(日)



**ゲスト紹介.. 大屋 智徳**

元気！笑顔！パワフル！場の雰囲気をととも明るく盛り上げてくれる太陽のようなインストラクターです。是非この機会にレッスンの楽しさを実感してみてください！

スタジオ	プール
<b>LES MILLS</b> 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
<b>LES MILLS</b> 11:00-11:45 ボディパンプ45	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
<b>LES MILLS</b> 12:00-12:45 ボディコンバット45	
<b>LES MILLS</b> 13:00-14:00 ボディステップ 大屋 & 吉川	
<b>LES MILLS</b> 14:15-15:15 ボディパンプ 大屋 智徳	
<b>LES MILLS</b> 15:30-16:30 ボディコンバット 大屋 & 西尾	
<b>LES MILLS</b> 16:45-17:45 ボディバランス 大屋 & 吉川	
<b>LES MILLS</b> 18:00-18:45 ボディパンプ45	
<b>LES MILLS</b> 19:00-19:30 レズミルズダンス30	
<b>LES MILLS</b> 19:45-20:30 ボディバランス45	

# レッスンイベント参加方法

～開催日～

11月10日(日)・17日(日)

ヨネッツこうち2F・スタジオ

【事前予約制・1レッスン1,100円】

※定期券をお持ちでない方は別途入館料が必要です。

～予約開始日～

10月27日(日)

10:00～来館予約開始

12:00～電話予約開始

電話予約は12:00～ 来館予約が優先です。

TEL 088-841-2311

～予約時のお願い～

- ・予約はご本人様のみです。
- ・予約は1回につき2レッスンまで可能です。
- ・来館予約日に現金でお支払いをお願い致します。
- ・原則、予約後のキャンセルはできません。