

ヨネッツこうち レッスンプログラム 2024年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						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						有人レッスンは110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			
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	9:45-10:45 ZUMBA(ズンバ) akari		LES MILLS 10:00-10:45 ボディバランス45	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	LES MILLS 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	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実			LES MILLS 11:00-12:00 ボディアタック	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	LES MILLS 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	LES MILLS 11:00-12:00 ボディコンバット	10:40-11:10 はじめてクロール30 西尾	11:00-11:45 ボディバランス45	11:00-12:00 キッズスイミング	LES MILLS 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				LES MILLS 12:15-13:00 レズミルズダンス45		12:15-13:00 かんたんステップ45 市川 実		12:15-13:00 美ユーティ Body Wave 橋田 奈津		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	LES MILLS 12:15-13:00 ボディコンバット45			
13:00	13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 NAO				LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ		LES MILLS 13:30-14:30 ボディバランス		13:15-14:00 ZUMBA(ズンバ)45 仙頭 美奈子		LES MILLS 13:15-14:15 ボディパンプ		LES MILLS 13:15-14:15 ボディアタック 山本 翔			
14:00	LES MILLS 14:15-14:45 ボディコンバット30 西尾				LES MILLS 14:30-15:15 ボディコンバット45		LES MILLS 14:45-15:30 ボディパンプ45 大崎 まや		LES MILLS 14:15-15:00 ボディパンプ45 山中 大介		LES MILLS 14:30-15:30 ボディジャム 本田 美咲希		LES MILLS 14:30-15:15 レズミルズコア45 西尾 浩祐			
15:00	LES MILLS 15:00-16:00 ボディバランス				LES MILLS 15:30-16:15 ボディバランス45		LES MILLS 15:45-16:30 ボディコンバット45 大崎 まや		15:15-16:00 リラックスヨガ45 吉川 衣梨香		LES MILLS 15:45-16:30 ボディアタック45		LES MILLS 15:30-16:30 ボディバランス 吉川 衣梨香			
16:00																
17:00		17:00-18:00 キッズスイミング				16:30-17:30 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	16:40-17:25 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 ボディコンバット	17:00-18:00 キッズスイミング	LES MILLS 16:45-17:30 ボディコンバット45			
18:00						17:40-18:40 キッズスイミング			17:30-18:30 キッズダンス 中司 美幸				LES MILLS 17:45-18:45 ボディパンプ			
19:00	LES MILLS 18:30-19:15 ボディパンプ45 山中 大介	19:00-19:45 いろいろスイム45 西尾 浩祐			LES MILLS 18:30-19:15 ボディコンバット45		LES MILLS 18:45-19:45 ボディステップ 吉川 衣梨香	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	LES MILLS 18:45-19:30 ボディコンバット45 西尾 浩祐		18:15-19:15 ZUMBA(ズンバ) 仙頭 美奈子		LES MILLS 19:00-19:30 レズミルズダンス30			
20:00	LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔				LES MILLS 19:30-20:15 ボディアタック45 山本 翔			20:00-21:00 ZUMBA(ズンバ) 田中 弘毅	LES MILLS 19:45-20:30 レズミルズダンス45		LES MILLS 19:30-20:30 ボディバランス		LES MILLS 19:45-20:30 ボディバランス45			
21:00	LES MILLS 20:30-21:15 ボディバランス45				LES MILLS 20:30-21:15 ボディバランス45・FX 吉川 衣梨香				LES MILLS 20:45-21:30 ボディバランス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						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						※VIRTUALレッスンは予約不要です 110円の1DAYパスが必要です			

休館日