ヨネッツこうち　レッスンプログラム　2025年4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。

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

月

区分	時間	プログラム	担当	備考
スタジオ	9:45-10:30	健康体操45	市川 実	定員15名
スタジオ	10:45-11:45	太極舞	安岡 知洋	
スタジオ	12:00-13:00	DISCO WORLD	安岡 知洋	
スタジオ	13:15-14:00	ZUMBA(ズンバ)45	NAO	
スタジオ	14:15-14:45	ボディコンバット30	西尾	LesMills
スタジオ	15:00-16:00	ボディバランス		LesMills
スタジオ	18:00-18:45	ボディパンプ45		LesMills
スタジオ	19:00-19:45	ボディアタック45	山本 翔	LesMills
スタジオ	20:00-20:45	ボディバランス45		LesMills
プール	10:00-10:45	水中ウォーク45	本田 美咲希	
プール	11:00-11:45	アクアビクス45	市川 実	
プール	17:00-18:00	キッズスイミング		
プール	19:00-19:45	いろいろスイム45	西尾 浩祐	

火

休館日

水

区分	時間	プログラム	担当	備考
スタジオ	9:45-10:45	リラックスヨガ	宮脇 由美	
スタジオ	11:00-12:00	ボディアタック		LesMills
スタジオ	12:15-13:00	レズミルズダンス45		LesMills
スタジオ	13:15-14:15	ボディパンプ		LesMills
スタジオ	14:30-15:15	ボディコンバット45		LesMills
スタジオ	15:30-16:15	ボディバランス45		LesMills
スタジオ	18:30-19:15	ボディコンバット45		LesMills
スタジオ	19:30-20:15	ボディアタック45	山本 翔	LesMills
スタジオ	20:30-21:15	ボディバランス45・FX	吉川 衣梨香	LesMills
プール	10:00-11:00	4種目で泳ごう	久保 睦	
プール	11:15-12:00	アクアビクス45	宮脇 由美	
プール	16:30-17:30	キッズスイミング		
プール	17:40-18:40	キッズスイミング		

木

区分	時間	プログラム	担当	備考
スタジオ	9:45-10:45	ZUMBA(ズンバ)	akari	
スタジオ	11:00-12:00	ボディジャム	本田 美咲希	LesMills
スタジオ	12:15-13:00	かんたんステップ45	市川 実	
スタジオ	13:15-14:15	ボディバランス		LesMills
スタジオ	14:30-15:15	ボディパンプ45		LesMills
スタジオ	15:30-16:30	週替わりレッスン	橋田 奈津	3日・17日 Wの刺激（青竹エクササイズ）／NEW 10日・24日 ボディコンディショニング
スタジオ	17:00-18:00	キッズダンス	中司 美幸	
スタジオ	18:45-19:45	ボディステップ	吉川 衣梨香	LesMills
スタジオ	20:00-21:00	ZUMBA(ズンバ)	田中 弘毅	
プール	10:30-11:15	いろいろスイム45	久保 睦	
プール	17:00-18:00	キッズスイミング		
プール	19:00-19:45	アクアビクス45	宮脇 由美	

金

区分	時間	プログラム	担当	備考
スタジオ	10:00-10:45	ボディバランス45		LesMills
スタジオ	11:00-12:00	ボディコンバット		LesMills
スタジオ	12:15-13:00	レズミルズダンス45		LesMills
スタジオ	13:15-14:00	ZUMBA(ズンバ)45	仙頭 美奈子	
スタジオ	14:15-15:00	ボディパンプ45		LesMills
スタジオ	15:15-16:00	ボディバランス45		
スタジオ	17:00-18:00	キッズダンス	中司 美幸	変更
スタジオ	18:45-19:30	ボディコンバット45	西尾 浩祐	LesMills
スタジオ	19:45-20:30	ボディバランス45		LesMills
スタジオ	20:45-21:30	レズミルズダンス45		LesMills
プール	9:45-10:30	水中ウォーク45	西尾 浩祐	
プール	10:40-11:10	はじめてクロール30	西尾	
プール	11:20-12:05	3種目で泳ごう45	西尾 浩祐	
プール	17:00-18:00	キッズスイミング		

土

区分	時間	プログラム	担当	備考
スタジオ	10:00-10:45	かんたんエアロ45	西内 勝範	
スタジオ	11:00-11:45	ボディバランス45		LesMills
スタジオ	12:00-13:00	ボディコンバット		LesMills
スタジオ	13:15-14:15	ボディパンプ		LesMills
スタジオ	14:30-15:30	ボディジャム	本田 美咲希	LesMills
スタジオ	15:45-16:30	ボディアタック45		LesMills
スタジオ	16:45-17:45	ボディコンバット		LesMills
スタジオ	18:15-19:15	ZUMBA(ズンバ)	仙頭 美奈子	
スタジオ	19:30-20:30	ボディバランス		LesMills
プール	9:45-10:45	キッズスイミング		
プール	11:00-12:00	キッズスイミング		
プール	12:15-13:00	クロール＆背泳ぎ45	西尾 浩祐	
プール	17:00-18:00	キッズスイミング		

日

区分	時間	プログラム	担当	備考
スタジオ	10:00-10:45	ボディバランス45		LesMills
スタジオ	11:00-12:00	ボディパンプ		LesMills
スタジオ	12:15-13:00	ボディコンバット45		LesMills
スタジオ	13:15-14:15	ボディアタック	山本 翔	LesMills
スタジオ	14:30-15:15	レズミルズコア45	西尾 浩祐	LesMills
スタジオ	15:30-16:30	ボディバランス	吉川 衣梨香	LesMills
スタジオ	16:45-17:30	ボディコンバット45		LesMills
スタジオ	17:45-18:45	ボディパンプ		LesMills
スタジオ	19:00-19:30	レズミルズダンス30		LesMills
スタジオ	19:45-20:30	ボディバランス45		LesMills
プール	9:45-10:30	水中ウォーク45	市川 実	
プール	10:45-11:30	アクアビクス45	市川 実	

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