ロコ レッスンスケジュール

2017年11月～

月

白スタジオ

本当にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関

なれたらウォーク 45 10:45～11:30 清水

予約制50名 腰痛解消エクササイズ 55 11:50～12:45 大関

ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田

予約制45名 ピラティス 60 14:10～15:10 内海

ZUMBA 60 15:30～16:30 Nao

リトモス 60 19:30～20:30 太田（喜）

なれたらウォーク 45 20:45～21:30 岡崎

青スタジオ

登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田

パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井

新日本舞踊 60 11:55～12:55 市川

エンジョイウォーク 50 13:10～14:00 杉田

エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田

35名 ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO

有料 バレエ 18:00～19:15 渡貫

骨盤調整ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚

月のフローヨガ 60 20:35～21:35 上原

プール

水泳入門30 11:00～11:30 小見山

背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田

3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤

中級 平泳ぎ&バタフライ 45 15:00～15:45 服部

初級4種目 60 19:20～20:20 星

登録制 有料 ロコウェルネス 20:30～21:00 竹林

マシン・フィールド

登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田

ボールストレッチ 11:30～11:50

ストレッチ＆シェイプ 13:30～13:50

一般可 有料 個人参加テニス 60 14:15～15:15 加藤

ストレッチ＆シェイプ 19:00～19:20

登録制 有料 ロコウェルネス 19:30～20:30 竹林

火

休館日

水

白スタジオ

やさしいラテン 45 10:00～10:45 大谷

40名 エンジョイウォーク＆ストレッチ 60 10:55～11:55 渡部

ポルドブラ 45 12:05～12:50 Nao

リトモス 60 13:00～14:00 Nao

ベーシックヨガⅠ 60 14:15～15:15 米沢

ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉

タヒチアンダンス 60 18:00～19:00 TIHALU

Hip Hop 70 19:15～20:25 蓑島

サバットBOX 60 20:40～21:40 山中

青スタジオ

はじめてリズムウォーク40 10:30～11:10 小室

ベーシックヨガⅠ 60 11:30～12:30 米沢

なれたらステップ 45 13:15～14:00 太田

なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田

シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚

バレエ 75 18:00～19:15 松岡

フラダンス 60 19:30～20:30 TIHALU

ベーシックヨガⅠ 60 20:45～21:45 吉田（静）

プール

水中ウォーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡

平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山

バタフライ入門30 11:45～12:15 小見山

アクアエクササイズ 45 12:30～13:15 松藤

登録制 有料 ロコウェルネス 13:45～14:15 朝岡

スキルアップスイム 60 14:30～15:30 服部

水中ウォーク&筋トレ 30 19:30～20:00 竹林

水泳入門30 20:10～20:40 竹林

マシン・フィールド

初級フットサルクリニック 60 9:40～10:40 長

予約制15名 ボールストレッチ 11:30～11:50

登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡

ボールストレッチ 13:30～13:50

ストレッチ＆シェイプ 19:00～19:20

一般可 有料 個人参加フットサル練習 19:45～20:45 荒井

一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 荒井

木

白スタジオ

登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山

ヴィンヤサフローヨガ ファースト 50 10:35～11:25 Noemi

ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田

ZUMBA 50 12:40～13:30 鰭崎

体幹バランスエクササイズ 60 13:45～14:45 石田

初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上

太極拳 60 15:30～16:30 井上

登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 井上

ヴィンヤサフローヨガ 75 18:15～19:30 上原

DISCO WORLD 45 19:45～20:30 若瀬

ピラティス 50 20:45～21:35 若瀬

青スタジオ

シェイプL&J 60 10:15～11:15 太田

ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷

なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田

35名 ベーシックヨガⅠ 60 13:40～14:40 松山

リトモス 60 14:50～15:50 小林

ピラティス 60 16:00～17:00 内海

なれたらステップ&エアロ 50 19:10～20:00 杉田

ダンベルシェイプ 60 20:15～21:15 蜷川

プール

中級 クロール&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部

水中ウォーキング30 11:30～12:00 安藤

水泳入門30 12:15～12:45 小見山

3コース使用 アクアビクス 45 13:30～14:15 小室

初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤

アクアエクササイズ 30 19:15～19:45 蜷川

登録制 有料 ロコツアーズ 20:15～21:15 星

マシン・フィールド

登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山

ストレッチ＆シェイプ 11:30～11:50

ボールストレッチ 13:30～13:50

一般可 有料 個人参加テニス 60 14:15～15:15 安藤

金

白スタジオ

ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関

40名 エンジョイウォーク 50 11:25～12:15 渡部

予約制50名 機能改善エクササイズ 55 12:30～13:25 大関

25名 マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林

フラダンス60 ベーシック 14:55～15:25 メレ（曲） 15:25～15:55 河内

コンディショニングヨガ 60 18:15～19:15 内海

ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井

ピラティス 45 20:45～21:30 広井

青スタジオ

健康体操 60 10:00～11:00 小室

バレエ 90 11:10～12:40 渡貫

ベーシックヨガⅠ 60 12:50～13:50 川口

エンジョイウォーク＆ストレッチ 60 14:05～15:05 行田

太極舞 60 15:20～16:20 米山

サバットBOX 60 19:20～20:20 山中

15名 フープダンスエクササイズ 60 20:30～21:30 山田

プール

水中ウォーキング30 10:30～11:00 平井

3コース使用 アクアビクス 45 11:30～12:15 小室

スイムトレーニング 60 13:00～14:00 小見山

初級 クロール&平泳ぎ 45 14:15～15:00 星

マシン・フィールド

ボールストレッチ 11:30～11:50

登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上

青竹ボールストレッチ 13:30～13:50

一般可 有料 個人参加フットサル練習 19:45～20:45 荒井

一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 荒井

土

白スタジオ

エアロボディシェイプ 50 10:25～11:15 石盛

予約制48名 ハタフローヨガ 60 11:30～12:30 上原

太極拳 60 12:50～13:50 井上

リトモス 60 14:10～15:10 WAKABA

ボディミキサー® ファースト 60 15:30～16:30 石崎

ステップルーキー 45 16:45～17:30 大関

40名 ラテンエアロ 45 18:00～18:45 高

青スタジオ

ピラティス 50 10:30～11:20 岩本

ライトジョグ 45 11:40～12:25 岩本

本当にやさしいエアロ 30 12:40～13:10 岩本

ビートキックボクシング 60 13:30～14:30 村石

骨盤調整ストレッチ 40 14:40～15:20 村石

Hip Hop 60 15:30～16:30 柿澤

シェイプL&J 60 16:45～17:45 高

ベーシックヨガⅡ 75 19:00～20:15 川口

プール

初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部

3コース使用 アクアビクス 45 12:00～12:45 佐藤

水中ウォーキング30 13:00～13:30 平井

ねじれ解消ウォーキング 30 14:15～14:45 朝岡

中級 背泳ぎ＆平泳ぎ 45 15:00～15:45 小見山

登録制 有料 ロコウェルネス 16:00～16:30 平井

マシン・フィールド

登録制 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 松藤

コンディショニング 11:30～11:50

登録制 有料 ロコウェルネス 15:00～16:00 平井

ストレッチ＆シェイプ 15:30～15:50

ボールストレッチ 16:30～16:50

日

白スタジオ

ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤

なれたらウォーク 45 12:00～12:45 青木

予約制45名 ベーシックヨガⅠ 60 13:00～14:00 吉田（静）

本当にやさしいエアロ 30 14:30～15:00 行田

なれたらウォーク 45 15:15～16:00 行田

姿勢改善エクササイズ 50 16:30～17:20 朝岡

青スタジオ

気功 75 10:15～11:30 笠松

なれたらステップ 45 11:45～12:30 小畑

シェイプL&J 60 12:45～13:45 小畑

ボディシェイプ 60 14:10～15:10 岡崎

ピラティス 60 15:25～16:25 岡崎

プール

登録制 有料 ロコツアーズ 10:30～11:15 竹林

水泳入門30 11:30～12:00 星

アクアエクササイズ 30 12:15～12:45 星

ねじれ解消ウォーキング 30 14:15～14:45 朝岡

登録制 有料 ロコウェルネス 16:00～16:30 平井

マシン・フィールド

登録制 有料 ロコツアーズ 9:45～10:30 竹林

ストレッチ＆シェイプ 11:30～11:50

フットサルクリニック 12:45～13:45 松藤

ボールストレッチ 15:30～15:50

・予約制のレッスンについて
レッスン当日の2時間前より、フロントにて受付。
名簿にお名前を記入し、番号札をお持ち下さい。
レッスン時間になりましたらスタジオへ、番号札をインストラクターにお渡し下さい。
定員になりしだい締切とさせて頂きます。
キャンセルの場合は番号札をフロントまでお持ちください。また1週間前よりレッスン前日まで、予約金500円にてフロントで受付をしております。

予約の必要ないレッスンの中で、道具（ステップ台、ボール、ダンベル）を使用するレッスンにつきましては、道具の数により人数を制限させて頂きます。

・プール有料レッスンについて
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。

・アクアビクスでのコース使用について
昼間のアクアビクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。

：予約の必要なレッスン　：ロコフィールド　：フロアエクササイズ（マシンジム）

：まったく初めて参加される方におすすめのレッスン　：初心者の方向けのレッスン　：どなたでも参加できるレッスン　★：顔を水に付けないレッスン

ロコスポーツ湘南