

ロコ レッスンスケジュール

2018年5月～

	月				火				水				木				金				土				日			
	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
10:00	白スタジオ 本当にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	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			白スタジオ	青スタジオ やさしいラテン 45 10:00～10:45 大谷	プール	マシン・フィールド 初級 フィットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	白スタジオ	青スタジオ 登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ シェイプL&J 60 10:15～11:15 太田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ 健康体操 60 10:00～11:00 小室	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ エアロ ホテイシエイブ 50 10:25～11:15 石盛	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド 登録制 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 平野
11:00	なれたらウオーク 45 10:45～11:30 清水	パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	プール クロール入門30 11:00～11:30 小見山	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	白スタジオ	青スタジオ はじめて リズムウオーク40 10:30～11:10 小室	プール	マシン・フィールド 水中ウオーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡	白スタジオ	青スタジオ ウイキヤサ フロ-ヨガ ファースト 50 10:35～11:25 Emi	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ 中級 クロール&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
12:00	腰痛解消 エクササイズ 55 11:50～12:45 大関	新日本舞踊 60 11:55～12:55 市川	プール 青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	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	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 11:30～12:30 米沢	プール	マシン・フィールド 平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	白スタジオ	青スタジオ ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ バレエ 90 11:10～12:40 渡貴	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ハタフローヨガ 60 11:30～12:30 Emi or Yukie	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	エンジョイウオーク 50 13:10～14:00 杉田	プール 青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	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	白スタジオ	青スタジオ ポルドブラ 45 12:05～12:50 Nao	プール	マシン・フィールド アクアエクササイズ 45 12:30～13:15 松藤	白スタジオ	青スタジオ ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ 太極拳 60 12:50～13:50 井上	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
14:00	ピラティス 60 14:10～15:10 内海	エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田	プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	プール	マシン・フィールド なれたらステップ 45 13:15～14:00 太田	白スタジオ	青スタジオ 体幹バランス エクササイズ 60 13:45～14:45 石田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 13:40～14:40 松山	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ リトモス 60 14:10～15:10 WAKABA	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
15:00	ZUMBA® 60 15:30～16:30 Nao	ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO	プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	プール	マシン・フィールド なれたらウオーク 45 14:20～15:05 太田	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 13:45～14:45 石田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ 初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ フラダンス60 ベ-ジック 14:55～15:25 メレ(曲) 15:25～15:55 河内	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ Hip Hop 60 15:30～16:30 柿澤	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
16:00			プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	プール	マシン・フィールド なれたらウオーク 45 14:20～15:05 太田	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 13:45～14:45 石田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ 初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ フラダンス60 ベ-ジック 14:55～15:25 メレ(曲) 15:25～15:55 河内	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ Hip Hop 60 15:30～16:30 柿澤	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
17:00			プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	プール	マシン・フィールド なれたらウオーク 45 14:20～15:05 太田	白スタジオ	青スタジオ ベ-ジックヨガ I 60 13:45～14:45 石田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ 初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ フラダンス60 ベ-ジック 14:55～15:25 メレ(曲) 15:25～15:55 河内	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ Hip Hop 60 15:30～16:30 柿澤	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
18:00	リトモス 60 18:20～19:20 Nao	バレエ 75 18:00～19:15 渡貴	プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ タヒチアン ダンス 60 18:00～19:00 TIHALU	プール	マシン・フィールド バレエ 75 18:00～19:15 松岡	白スタジオ	青スタジオ ウイキヤサ フロ-ヨガ 75 18:15～19:30 上原	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ なれたらステップ &エアロ 50 19:10～20:00 杉田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ サバットBOX 60 19:20～20:20 山中	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
19:00			プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ Hip Hop 70 19:15～20:25 養島	プール	マシン・フィールド フラダンス 60 19:30～20:30 TIHALU	白スタジオ	青スタジオ アクアエクササイズ 30 19:30～20:00 竹林	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ なれたらステップ &エアロ 50 19:10～20:00 杉田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ サバットBOX 60 19:20～20:20 山中	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
20:00	ホテイシエイブ 60 19:35～20:35 岡崎	骨盤調整 ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚	プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ サバットBOX 60 20:40～21:40 山中	プール	マシン・フィールド ベ-ジックヨガ I 60 20:45～21:45 吉田(静)	白スタジオ	青スタジオ DISCO WORLD 50 19:45～20:35 若瀬	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ダンベルシェイプ 60 20:15～21:15 蜷川	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ピラティス 45 20:45～21:30 広井	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ フープダンス エクササイズ 60 20:30～21:30 山田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
21:00	なれたらウオーク 45 20:50～21:35 岡崎	月のフローヨガ 60 20:35～21:35 上原	プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ サバットBOX 60 20:40～21:40 山中	プール	マシン・フィールド ベ-ジックヨガ I 60 20:45～21:45 吉田(静)	白スタジオ	青スタジオ DISCO WORLD 50 19:45～20:35 若瀬	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ダンベルシェイプ 60 20:15～21:15 蜷川	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ピラティス 45 20:45～21:30 広井	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ フープダンス エクササイズ 60 20:30～21:30 山田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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
22:00			プール 3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	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	白スタジオ	青スタジオ サバットBOX 60 20:40～21:40 山中	プール	マシン・フィールド ベ-ジックヨガ I 60 20:45～21:45 吉田(静)	白スタジオ	青スタジオ DISCO WORLD 50 19:45～20:35 若瀬	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ダンベルシェイプ 60 20:15～21:15 蜷川	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ ピラティス 45 20:45～21:30 広井	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ フープダンス エクササイズ 60 20:30～21:30 山田	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	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

休館日

・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いただきます。  
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。

・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。

・アクアピクスでのコース使用について  
昼間のアクアピ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。

(土曜日 11:30～12:30)  
ハタフローヨガ担当インストラクターについて  
このクラスはEmiインストラクターとYukie  
インストラクターが交代で担当します。

- 予約の必要なレッスン
- まったく初めて参加される方におすすめのレッスン
- ロコフィールド
- フロアエクササイズ(マシンジム)
- 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