

ロコ レッスンスケジュール

2018年1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	本日にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田		登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	やさしいラテン 45 大谷			初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	シェイプL&J 60 10:15～11:15 太田	中級 クロール&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	健康体操 60 10:00～11:00 小室	水中ウォーキング*30 10:30～11:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本		登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林				
11:00	なれたらウォーク 45 10:45～11:30 清水	パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	水泳入門30 11:00～11:30 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	エンジョイウォーク &ストレッチ 60 10:55～11:55 渡部	はじめて リスラムウォーク40 10:30～11:10 小室	水中ウォーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ウイキヤサ フューチャ ファースト 50 10:35～11:25 Noemi	シェイプL&J 60 10:15～11:15 太田	中級 クロール&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 10:30～11:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
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	青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	ボディブラ 45 12:05～12:50 Nao	ベージュヨガ I 60 11:30～12:30 米沢	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
13:00	ダンベルシェイブ 45 13:00～13:45 石田	エンジョイウォーク 50 13:10～14:00 杉田	青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	リトモス 60 13:00～14:00 Nao	なれたらステップ 45 13:15～14:00 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
14:00	予約制45名 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	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
15:00	ZUMBA 60 15:30～16:30 Nao	ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
16:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
17:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
18:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
19:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
20:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
21:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					
22:00			3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	パーソナル エクササイズ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ダンベルシェイブ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 安藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	水中ウォーキング*30 11:30～12:00 平井		エアロ ホテイシャイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 松藤	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	気功 75 10:15～11:30 笠松	登録制 有料 ロコウェアズ 10:30～11:15 竹林	登録制 有料 ロコウェアズ 9:45～10:30 竹林					

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。

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。

- 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
- 顔を水に付けられないレッスン