ロコ　レッスンスケジュール

2020年6月～

月

白スタジオ
- 予約 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30 10:45～11:15 清水
- 腰痛解消エクササイズ30 11:50～12:20 大関
- ダンベルシェイプ30 13:00～13:30 石田
- ピラティス30 14:00～14:30 内海
- メガダンス30 15:15～15:45 SO-SEI
- フラダンス30 18:20～18:50 ケオラクーラナキラ Kinaco
- ボディシェイプ30 19:35～20:05 岡崎
- なれたらウォーク30 20:30～21:00 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30 10:40～11:10 今井
- 新日本舞踊30 11:50～12:20 市川
- 予約 エンジョイウォーク30 13:00～13:30 杉田
- エンジョイステップ30 14:00～14:30 杉田
- ボルドブラ30 15:25～15:55 Nao
- ZUMBA® 30 16:05～16:35 Nao
- 有料 バレエ 18:00～18:30 渡貫
- 骨盤調整ストレッチ30 19:30～20:00 手塚
- 月のフローヨガ30 20:20～20:50 Ryoko

プール
- クロール入門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 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
- ポールストレッチ 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90 13:45～15:15 升田
- 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
- はじめてリズムウォーク30 10:00～10:30 小室
- ボルドブラ30 10:55～11:25 Nao
- リトモス30 11:50～12:20 Nao
- エンジョイウォーク30 13:00～13:30 Yuki
- ベーシックヨガⅠ30 14:15～14:45 米沢
- ラテンMIX30 15:30～16:00 稲葉
- バレエ30 18:00～18:30 松岡
- Hip Hop 30 19:15～19:45 MEGUMI
- サバットBOX30 20:10～20:40 山中

青スタジオ
- ダンベルシェイプ30 10:30～11:00 鯵川
- ベーシックヨガⅠ30 11:40～12:10 米沢
- なれたらステップ30 13:15～13:45 太田
- なれたらウォーク30 14:20～14:50 太田
- シェイプL&J30 15:20～15:50 手塚
- なれたらステップ＆エアロ30 19:30～20:00 杉田
- ベーシックヨガⅠ30 20:30～21:00 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
- 3コース使用 アクアエクササイズ45 12:30～13:15 竹林
- 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 小見山
- アクアエクササイズ30 19:30～20:00 竹林
- 背泳ぎ入門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 福原
- 予約制5名 ポールストレッチ 11:30～11:50
- 登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡
- 予約制5名 ポールストレッチ 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30 10:35～11:05 Emi
- ダンベルシェイプ30 11:40～12:10 石田
- ZUMBA® 30 12:40～13:10 鰭崎
- 体幹バランスエクササイズ30 13:45～14:15 石田
- 初心者太極拳30 15:00～15:30 井上
- 太極拳30 15:40～16:10 井上
- 登録制 有料 太極拳 16:30～17:00 井上
- ヴィンヤサフローヨガ30 18:15～18:45 上原
- DISCO WORLD30 19:45～20:15 若瀬
- ピラティス30 20:30～21:00 若瀬

青スタジオ
- ボディメキサー®ファースト30 10:15～10:45 石崎
- シェイプL&J30 11:30～12:00 太田
- ベーシックヨガⅠ30 13:45～14:15 松山
- リトモス30 14:55～15:25 小林
- ピラティス30 16:05～16:35 内海
- ボディメキサー®30 19:00～19:30 石崎
- ダンベルシェイプ30 20:15～20:45 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
- クロール入門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 粕谷
- 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 21:00～21:30 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
- ポールストレッチ 13:30～13:50
- 一般可 有料 個人参加テニス90 13:45～15:15 安藤
- 登録制 有料 ロコツアーズ 20:00～21:00 星

金

白スタジオ
- ステップルーキー30 10:20～10:50 大関
- 予約 エンジョイウォーク30 11:20～11:50 渡部
- 機能改善エクササイズ50 12:30～13:00 大関
- マッスルビート30 13:40～14:10 竹林
- フラダンス30 14:50～15:20 ケオラクーラナキラ Kinaco
- コンディショニングヨガ30 18:10～18:40 内海
- ジャズダンス30 19:30～20:00 広井
- ピラティス30 20:20～20:50 広井

青スタジオ
- 健康体操30 10:00～10:30 小室
- バレエ30 11:10～11:40 渡貫
- シェイプL&J30 12:50～13:20 Yuki
- ベーシックヨガⅠ30 14:05～14:35 川口
- 太極舞30 15:20～15:50 米山
- サバットBOX30 19:20～19:50 山中

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
- 初級 クロール&平泳ぎ45 12:30～13:15 星
- スイムトレーニング60 14:00～15:00 小見山

マシン・フィールド
- ポールストレッチ 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
- 青竹ポールストレッチ 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30 10:25～10:55 Anri
- ベーシックヨガⅠ30 11:30～12:00 今井
- 太極拳30 12:45～13:15 井上
- メガダンス30 14:00～14:30 SO-SEI
- 予約 ボディメキサー®ファースト30 15:30～16:00 石崎
- ステップルーキー30 16:45～17:15 大関
- ラテンエアロ30 18:00～18:30 高

青スタジオ
- ピラティス30 10:30～11:00 岩本
- ZUMBA®30 11:35～12:05 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30 13:30～14:00 村石
- 骨盤調整ストレッチ30 14:40～15:10 村石
- Hip Hop30 15:30～16:00 柿澤
- シェイプL&J30 16:45～17:15 高
- ベーシックヨガⅡ30 19:00～19:30 川口

プール
- 初級 クロール&バタフライ45 11:00～11:45 星
- 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 星
- 登録 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 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷
- 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
- ポールストレッチ 16:30～16:50

日

白スタジオ
- ジャズダンス30 10:30～11:00 谷藤
- マッスルスタート30 12:00～12:30 粕谷
- ベーシックヨガⅠ30 13:00～13:30 吉田（静）
- はじめてリズムウォーク30 14:15～14:45 伊藤
- 姿勢改善エクササイズ30 15:15～15:45 朝岡

青スタジオ
- 健康体操30 10:30～11:00 小室
- エンジョイステップ30 11:45～12:15 小畑
- エンジョイウォーク30 13:00～13:30 小畑
- ボディシェイプ30 14:10～14:40 岡崎
- ピラティス30 15:25～15:55 岡崎

プール
- クロール入門30 11:30～12:00 星
- アクアエクササイズ30 13:15～13:45 粕谷
- 中級 クロール&背泳ぎ45 14:00～14:45 星

マシン・フィールド
- 登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 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 竹林
- ポールストレッチ 15:30～15:50

【スタジオプログラムについて】

★全てのレッスンを30分間とさせていただきます。

★定員数は白スタジオ→25名、青スタジオ→20名です。

★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます

予約

こちらのマークのレッスンは1時間前よりフロントにて予約をし、チケットをお受け取り下さい。

・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。

: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

※【定員】 白スタジオ-25名　青スタジオ-20名・・・予約制ではありませんが定員になり次第締め切らせていただきます。尚、状況により変化する場合もございますのでご了承ください。

ロコスポーツ湘南