

ロコ レッスンスケジュール

2017年4月～

| 時間 | 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 | 本場にやさしいエアロ 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | なれたらウオーグ 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 | | やさしいラテン 45 10:00～10:45 大谷 | はじめて リズムウオーグ40 10:30～11:10 小室 | 水中ウオーグ&顔トレ 10:30～11:00 朝岡 | | 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 | ウインヤサ フロ-ヨガ ファースト 50 10:35～11:25 落合 | 中級者 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 | ステップルキー 45 10:20～11:05 大関 | 健康体操 60 10:00～11:00 小室 | 水中ウオーキング*30 10:30～11:00 平井 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 腰痛解消 エクササイズ 50 11:50～12:40 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 | ボールストレッチ 11:30～11:50 | 予約制50名 腰痛解消 エクササイズ 50 11:50～12:40 大関 | 新日本舞踊 60 11:55～12:55 市川 | ボールストレッチ 11:30～11:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田 | エンジョイウオーグ 50 13:10～14:00 杉田 | ストレッチ&シェイプ 13:30～13:50 | | 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 | 登録制 有料 ロコエルネス 13:45～14:15 朝岡 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 行田 | 個人参加 テニス 60 14:15～15:15 加藤 | パーソナル エクササイズ 60 13:45～14:45 石田 | パーソナル エクササイズ 60 13:40～14:40 松山 | 3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室 | 個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ZUMBA 60 15:30～16:30 Nao | ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO | 中級者 平泳ぎ&ハタライ 45 15:00～15:45 服部 | | ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉 | シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | タヒチアン ダンス 60 18:15～19:15 TIHALU | 登録制 有料 バレエ 18:00～19:15 渡貴 | ストレッチ&シェイプ 19:00～19:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | リトモス 60 19:30～20:30 太田(喜) | 骨盤調整 ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚 | 初心者4種目 60 19:20～20:20 服部 | 登録制 有料 ロコエルネス 19:30～20:30 竹林 | Hip Hop 70 19:15～20:25 菱島 | フラダンス 60 19:30～20:30 河野 | 水泳入門30 19:30～20:00 松藤 | 個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井 | 個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井 | 個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井 | 個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | なれたらウオーグ 45 20:45～21:30 徳田 | 月のフロ-ヨガ 60 20:35～21:35 上原 | | | サバットBOX 60 20:40～21:40 山中 | パーソナル エクササイズ 60 20:45～21:45 吉田(静) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。
定員になり次第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。

予約制 有料 : 予約の必要なレッスン
ロコフィールド : ロコフィールド
フロアエクササイズ : 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