

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	本館にやさしいエアロ 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			やさしいラテン 45 10:00～10:45 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	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	ステップルキー 45 10:20～11:05 大関		エアロ ホテイエイブ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初心者 クロール&ハタフライ 45 11:00～11:45 服部	登録制 有料 ロコツアーズ 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 ロコツアーズ 10:30～11:15 竹林	ロコツアーズ 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		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 リズムウォーク40 10:30～11:10 小室	水中ウォーク&顔トレ 10:30～11:00 朝岡	予約制15名 ボールストレッチ 11:30～11:50	ウインヤサ フロ-ヨガ ファースト 50 10:35～11:25 落合	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	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50	バレエ 90 11:10～12:40 渡貴	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 小室	ボールストレッチ 11:30～11:50	予約制48名 ハタフローヨガ 60 11:30～12:30 上原	ライトジョグ 45 11:40～12:25 岩本	3コース使用 アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	ボールストレッチ 11:30～11:50	なれたらウォーク 45 11:45～12:30 小畑	なれたらウォーク 45 11:45～12:30 小畑	水泳入門30 11:30～12:00 星	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50						
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	ボルドブラ 45 12:05～12:50 Nao	パーソナルヨガ 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 ボールストレッチ 11:30～11:50	ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水泳入門30 12:15～12:45 小見山		マッスルビート 50 12:35～13:25 大関	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室	ボールストレッチ 13:30～13:50	太極拳 60 12:50～13:50 井上	ビートキック ホクシング 60 13:30～14:30 村石	3コース使用 アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	ボールストレッチ 13:30～13:50	なれたらウォーク 45 12:00～12:45 青木	シェイプL&J 60 12:45～13:45 小畑	中級者 クロール&背泳ぎ 45 13:00～13:45 吉田	フットサル クリニック 12:45～13:45 松藤						
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	エンジョイウォーク 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	なれたらウォーク 45 13:15～14:00 太田	予約制45名 ピラティス 60 14:10～15:10 内海	ボールストレッチ 13:30～13:50	体幹バランス エクササイズ 60 13:45～14:45 石田	パーソナルヨガ I 60 13:40～14:40 松山	初心者 クロール&背泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	フラダンス60 パーソナル 14:55～15:25 メレ(曲) 河内	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室	ボールストレッチ 13:30～13:50	太極拳 60 15:00～15:30 井上	リトモス 60 14:50～15:50 小林	ビートキック ホクシング 60 13:30～14:30 村石	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	ボールストレッチ 13:30～13:50	なれたらウォーク 45 13:00～14:00 吉田(静)	シェイプL&J 60 12:45～13:45 小畑	中級者 クロール&背泳ぎ 45 13:00～13:45 吉田	フットサル クリニック 12:45～13:45 松藤					
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	パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:20～15:05 太田	35名 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室	ボールストレッチ 13:30～13:50	初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上	リトモス 60 14:50～15:50 小林	太極拳 60 15:30～16:30 井上	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	フラダンス60 パーソナル 14:55～15:25 メレ(曲) 河内	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室	ボールストレッチ 13:30～13:50	太極拳 60 15:30～16:30 井上	ピラティス 60 16:00～17:00 内海	ビートキック ホクシング 60 13:30～14:30 村石	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	ボールストレッチ 13:30～13:50	なれたらウォーク 45 15:00～16:00 行田	ピラティス 60 15:25～16:25 岡崎	パーソナルヨガ I 60 14:10～15:10 岡崎	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 加藤					
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&ハタフ 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	35名 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室	ボールストレッチ 13:30～13:50	初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上	リトモス 60 14:50～15:50 小林	太極拳 60 15:30～16:30 井上	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	フラダンス60 パーソナル 14:55～15:25 メレ(曲) 河内	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～14:15 小室	ボールストレッチ 13:30～13:50	太極拳 60 15:30～16:30 井上	ピラティス 60 16:00～17:00 内海	ビートキック ホクシング 60 13:30～14:30 村石	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	ボールストレッチ 13:30～13:50	なれたらウォーク 45 15:15～16:00 行田	ピラティス 60 15:25～16:25 岡崎	パーソナルヨガ I 60 14:10～15:10 岡崎	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 加藤					
16:00																													
17:00																													
18:00																													
19:00	タヒチアン ダンス 60 18:15～19:15 TIHALU	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 ロコツアーズ 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	水中ウォーク30 19:30～20:00 松藤	個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井	ウインヤサ フロ-ヨガ 75 18:15～19:30 上原	なれたらウォーク &エアロ 50 19:10～20:00 杉田	アクアピクス 30 19:15～19:45 蛭川	個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井	ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井	3コース使用 アクアピクス 45 19:15～19:45 蛭川	ボールストレッチ 19:30～19:50	サバットBOX 60 19:20～20:20 山中	個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井	3コース使用 アクアピクス 45 19:15～19:45 蛭川	ボールストレッチ 19:30～19:50	なれたらウォーク 45 19:00～19:45 高	パーソナルヨガ II 75 19:00～20:15 川口	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	なれたらウォーク 45 20:45～21:30 岡崎	月のフローヨガ 60 20:35～21:35 上原	登録制 有料 ロコツアーズ 20:30～21:00 竹林		サバットBOX 60 20:40～21:40 山中	パーソナルヨガ I 60 20:45～21:45 吉田(静)		個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井	ダンベルシェイプ 60 20:15～21:15 蛭川	ピラティス 50 20:45～21:35 若瀬		個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井	ピラティス 45 20:45～21:30 広井	3コース使用 アクアピクス 45 20:15～21:15 星	ボールストレッチ 20:15～21:15 星	ベリーダンス 60 20:30～21:30 山田(ま)		個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井	3コース使用 アクアピクス 45 20:15～21:15 星	ボールストレッチ 20:15～21:15 星									
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。

予約制 有料 : 予約の必要なレッスン
予約制 15名 : ロコフィールド
35名 : 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