

ロコ レッスンスケジュール

2019年2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 本場にやさしいエアロ 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	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					
11:00	なれたらウオーク 45 10:45～11:30 清水	バワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	クロール入門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	やさしいラテン 45 10:00～10:45 大谷	はじめて リズムウオーク40 10:30～11:10 小室	水中ウオーキング 30 10:30～11:00 朝岡	初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 長	ウイナサ フーヨーガ ファースト 50 10:35～11:25 Emi	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	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		
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	背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	ボルドブラ 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 ホールストレッチ 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	水中ウオーキング 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	エンジョイウオーク 50 11:25～12:15 渡部	バレエ 90 11:10～12:40 渡貴	3コース使用 アクアビクス 45 11:30～12:15 小室	登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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	
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	3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 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	予約制15名 ホールストレッチ 13:30～13:50	ZUMBA® 50 12:40～13:30 崎崎	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	3コース使用 アクアビクス 45 13:30～14:15 小室	個人参加 テニス 90 13:45～14:45 石田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	機能改善 エクササイズ 55 12:30～13:25 大関	ベージュヨガ I 60 12:50～13:50 川口	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 星	登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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	
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	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 井田	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	ベージュヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウオーク 45 14:20～15:05 太田	スキルアップ スイム 60 14:30～15:30 服部	体幹バランス エクササイズ 60 13:45～14:45 石田	ベージュヨガ I 60 13:40～14:40 松山	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 松藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッソルビート 50 13:40～14:30 竹林	シェイプL&J 60 14:05～15:05 行田	スイム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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	
15:00	ZUMBA® 60 15:30～16:30 Nao	ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO	中級 平泳ぎ&バタフライ 45 15:00～15:45 服部	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚		初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上	リトモス 60 14:50～15:50 小林	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 松藤	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	フラダンス60 ヘーシック 14:55～15:25 メレ(曲) 河内	太極舞 60 15:20～16:20 米山		登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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	
16:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				太極拳 60 15:30～16:30 井上	ピラティス 60 16:00～17:00 内海	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山		登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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
17:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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
18:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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
19:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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
20:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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
21:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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
22:00				登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山					登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上	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

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。

(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
1. 3. 5週目 担当Yukie
2. 4週目 担当Emi

: 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
 : 顔を水に付けないレッスン