ロコ　レッスンスケジュール

2019年6月～

月

白スタジオ
- 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 45 10:45～11:30 清水
- 予約制50名 腰痛解消 ｴｸｻｻｲｽﾞ 55 11:50～12:45 大関
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 45 13:00～13:45 石田
- 予約制45名 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 60 14:10～15:10 内海
- ZUMBA® 60 15:30～16:30 Nao
- リトモス 60 18:20～19:20 Nao
- ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ 60 19:35～20:35 岡崎
- なれたらｳｫｰｸ 45 20:50～21:35 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 60 10:40～11:40 今井
- 新日本舞踊 60 11:55～12:55 市川
- ｴﾝｼﾞｮｲｳｫｰｸ 50 13:10～14:00 杉田
- ｴﾝｼﾞｮｲｽﾃｯﾌﾟ 60 14:10～15:10 杉田
- 35名 ﾀﾞﾝｽｽﾀｰﾄ 60 15:20～16:20 YUTO
- 有料 バレエ 18:00～19:15 渡貫
- 骨盤調整ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚
- 月のﾌﾛｰﾖｶﾞ 60 20:35～21:35 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&ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 45 15:00～15:45 服部
- 初級4種目 60 19:20～20:20 星
- 登録制 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
- ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 11:30～11:50
- ｽﾄﾚｯﾁ&ｼｪｲﾌﾟ 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 &ｼｪｲﾌﾟ 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
- はじめてﾘｽﾞﾑｳｫｰｸ40 10:00～10:40 小室
- ポルドブラ 45 10:55～11:40 Nao
- リトモス 60 11:50～12:50 Nao
- 40名 ｴﾝｼﾞｮｲｳｫｰｸ&ｽﾄﾚｯﾁ 60 13:00～14:00 渡部
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 14:15～15:15 米沢
- ﾗﾃﾝMIX 60 15:30～16:30 稲葉
- バレエ 75 18:00～19:15 松岡
- Hip Hop 70 19:15～20:25 蓑島
- サバットBOX 60 20:40～21:40 山中

青スタジオ
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 50 10:30～11:20 蜷川
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 11:40～12:40 米沢
- なれたらｽﾃｯﾌﾟ 45 13:15～14:00 太田
- なれたらｳｫｰｸ 45 14:20～15:05 太田
- シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚
- フラダンス 60 19:30～20:30 TIHALU
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 20:45～21:45 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
- ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門30 11:45～12:15 小見山
- 3コース使用 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ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 服部
- ★ ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 30 19:30～20:00 竹林
- クロール入門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15名 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 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15名 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 13:30～13:50
- ｽﾄﾚｯﾁ &ｼｪｲﾌﾟ 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
- ｳﾞｨﾝﾔｻﾌﾛｰﾖｶﾞ ﾌｧｰｽﾄ 50 10:35～11:25 Emi
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 45 11:40～12:25 石田
- ZUMBA® 50 12:40～13:30 鱚崎
- 体幹ﾊﾞﾗﾝｽ ｴｸｻｻｲｽﾞ 60 13:45～14:45 石田
- 初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上
- 太極拳 60 15:30～16:30 井上
- 登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 井上
- ｳﾞｨﾝﾔｻﾌﾛｰﾖｶﾞ 75 18:15～19:30 上原
- DISCO WORLD 50 19:45～20:35 若瀬
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 50 20:50～21:40 若瀬

青スタジオ
- シェイプL&J 60 10:15～11:15 太田
- リトモス 60 11:30～12:30 太田
- なれたらｽﾃｯﾌﾟ 45 12:45～13:30 石田
- 35名 ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 13:45～14:45 松山
- リトモス 60 14:55～15:55 小林
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 60 16:05～17:05 内海
- なれたらｽﾃｯﾌﾟ &エアロ 50 19:10～20:00 杉田
- ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｼｪｲﾌﾟ 60 20:15～21:15 蜷川

プール
- 中級 ｸﾛｰﾙ&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部
- ★ 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ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 服部
- ★ ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 30 19:15～19:45 蜷川
- 登録制 有料 ﾛｺﾂｱｰｽﾞ 21:15～21:45 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 &ｼｪｲﾌﾟ 11:30～11:50
- ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 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 ﾛｺﾂｱｰｽﾞ 20:15～21:15 星

金

白スタジオ
- ｽﾃｯﾌﾟﾙｰｷｰ 45 10:20～11:05 大関
- 40名 ｴﾝｼﾞｮｲｳｫｰｸ 50 11:25～12:15 渡部
- 予約制50名 機能改善 ｴｸｻｻｲｽﾞ 55 12:30～13:25 大関
- 25名 ﾏｯｽﾙﾋﾞｰﾄ 50 13:40～14:30 竹林
- ﾌﾗﾀﾞﾝｽ60 ﾍﾞｰｼｯｸ 14:55～15:25 ﾒﾚ（曲） 15:25～15:55 河内
- ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ ﾖｶﾞ 60 18:10～19:10 内海
- ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 45 20:45～21:30 広井

青スタジオ
- 健康体操 60 10:00～11:00 小室
- バレエ 90 11:10～12:40 渡貫
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 12:50～13:50 川口
- シェイプL&J 60 14:05～15:05 行田
- 太極舞 60 15:20～16:20 米山
- サバットBOX 60 19:20～20:20 山中

プール
- ★ 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ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
- 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

マシン・フィールド
- ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 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,ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 13:30～13:50

土

白スタジオ
- ｴｱﾛﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ 50 10:25～11:15 Anri
- 予約制48名 ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 11:30～12:30 今井
- 太極拳 60 12:50～13:50 井上
- リトモス 60 14:10～15:10 中尾
- ﾎﾞﾃﾞｨﾐｷｻｰ® ﾌｧｰｽﾄ 60 15:30～16:30 石崎
- ｽﾃｯﾌﾟﾙｰｷｰ 45 16:45～17:30 大関
- 40名 ﾗﾃﾝｴｱﾛ 45 18:00～18:45 高

青スタジオ
- ピラティス 50 10:30～11:20 岩本
- ライトジョグ 45 11:35～12:20 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 60 13:30～14:30 村石
- 骨盤調整ストレッチ 40 14:40～15:20 村石
- Hip Hop 60 15:30～16:30 柿澤
- シェイプL&J 60 16:45～17:45 高
- ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅡ 75 19:00～20:15 川口

プール
- 初級 ｸﾛｰﾙ&ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 45 11:00～11:45 服部
- 3コース使用 アクアビクス 45 12:00～12:45 佐藤 ★
- ★ 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ30 13:00～13:30 平井
- ★ ねじれ解消ｳｫｰｷﾝｸﾞ 30 14:15～14:45 朝岡
- 中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 星
- 登録制 有料 ﾛｺｳｪﾙﾈｽ 16:00～16:30 平井

マシン・フィールド
- 登録制 有料 ﾛｺﾂｱｰｽﾞ 9:45～11:15 星
- ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 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 &ｼｪｲﾌﾟ 15:30～15:50
- ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 16:30～16:50

日

白スタジオ
- ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤
- マッスルスタート 45 12:00～12:45 竹林
- 予約制45名 ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞⅠ 60 13:00～14:00 吉田（静）
- はじめてﾘｽﾞﾑｳｫｰｸ45 14.15～15:00 伊藤
- 姿勢改善 ｴｸｻｻｲｽﾞ 50 15:15～16:05 朝岡

青スタジオ
- 健康体操 60 10:30～11:30 小室
- なれたらｽﾃｯﾌﾟ 45 11:45～12:30 小畑
- シェイプL&J 60 12:45～13:45 小畑
- ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ 60 14:10～15:10 岡崎
- ピラティス 60 15:25～16:25 岡崎

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

マシン・フィールド
- 登録制 有料 ﾛｺﾂｱｰｽﾞ 9:45～11:15 竹林
- ｽﾄﾚｯﾁ &ｼｪｲﾌﾟ 11:30～11:50
- フットサルクリニック 12:45～13:45 吉田
- ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 15:30～15:50

・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頂きます。
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。

：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

ロコスポーツ湘南