ロコ　レッスンスケジュール

2019年10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 腰痛解消エクササイズ 55 11:50～12:45 大関
- ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田
- 予約制45 ピラティス 60 14:10～15:10 内海
- ZUMBA® 60 15:30～16:30 Nao
- ボディーミキサー 60 18:20～19:20 石崎
- ボディシェイプ 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
- エンジョイウォーク 50 13:10～14:00 杉田
- エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田
- 35名 ダンススタート 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
- 月のフローヨガ 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&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
- ボールストレッチ 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
- 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40 10:00～10:40 小室
- ボルドブラ 45 10:55～11:40 Nao
- リトモ 60 11:50～12:50 Nao
- 40名 エンジョイウォーク&ストレッチ 60 13:00～14:00 Yuki
- ベーシックヨガⅠ 60 14:15～15:15 米沢
- ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉
- 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
- ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蜷川
- ベーシックヨガⅠ 60 11:40～12:40 米沢
- なれたらステップ 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
- バレエ 75 18:00～19:15 松岡
- フラダンス 60 19:30～20:30 TIHALU
- ベーシックヨガ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
- 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 服部
- アクアエクササイズ 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 ボールストレッチ 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 ボールストレッチ 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 50 10:35～11:25 Emi
- ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田
- ZUMBA® 50 12:40～13:30 鱚崎
- 体幹バランスエクササイズ 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
- ヴィンヤサフローヨガ 75 18:15～19:30 上原
- DISCO WORLD 50 19:45～20:35 若瀬
- ピラティス 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 60 11:30～12:30 太田
- なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田
- 35名 ベーシックヨガⅠ 60 13:45～14:45 松山
- リトモ 60 14:55～15:55 小林
- ピラティス 60 16:05～17:05 内海
- なれたらステップ&エアロ 50 19:10～20:00 杉田
- ダンベルシェイプ 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 21:15～21:45 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&シェイプ 11:30～11:50
- ボールストレッチ 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 20:15～21:15 星

金

白スタジオ
- 40名 エンジョイウォーク 50 10:20～11:10 渡部
- ステップルーキー 45 11:30～12:15 大関
- 予約制50 機能改善エクササイズ 50 12:30～13:20 大関
- 25名 マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林
- フラダンス60 ベーシック 14:55～15:25
- メレ（曲） 15:25～15:55 河内
- コンディショニングヨガ 60 18:10～19:10 内海
- ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井
- ピラティス 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
- ベーシックヨガⅠ 60 12:50～13:50 川口
- シェイプL&J 60 14:05～15:05 Yuki
- 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
- ボールストレッチ 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
- 青竹ボールストレッチ 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 50 10:25～11:15 Anri
- 予約制48 ベーシックヨガⅠ 60 11:30～12:30 今井
- 太極拳 60 12:50～13:50 井上
- リトモ 60 14:10～15:10 中尾
- ボディミキサー® ファースト 60 15:30～16:30 石崎
- ステップルーキー 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
- ベーシックヨガⅡ 75 19:00～20:15 川口

プール
- 初級 クロール&バタフライ 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
- ボールストレッチ 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 ベーシックヨガⅠ 60 13:00～14:00 吉田（静）
- はじめてリズムウォーク45 14.15～15:00 伊藤
- 姿勢改善エクササイズ 50 15:15～16:05 朝岡

青スタジオ
- 健康体操 60 10:30～11:30 小室
- なれたらステップ 45 11:45～12:30 小畑
- シェイプL&J 60 12:45～13:45 小畑
- ボディシェイプ 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
- アクアエクササイズ 30 12:15～12:45 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 吉田
- ボールストレッチ 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