10月～ロコ レッスンスケジュール

2021年10月

月

白スタジオ
- 予約 本当にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関
- 予約 なれたらウォーク 45 10:45～11:30 渋澤
- 予約 腰痛解消 エクササイズ 55 11:50～12:45 大関
- 予約 ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田
- 予約 ピラティス 60 14:05～15:05 内海
- 予約 メガダンス 45 15:20～16:05 SO-SEI
- フラダンス 60 18:20～19:20 ケオラクーラナキラ Kinaco
- 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 11:50～12:50 市川
- 予約 エンジョイウォーク 50 13:05～13:55 杉田
- エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田
- ボルドブラ30 15:25～15:55 Nao
- 予約 ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao
- 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 星
- 背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田
- 登録制 腰みがき水中運動 13:00～13:20 安藤
- 3コース使用 アクアウォークビクス 45 14:00～14:45 ★ とみ代
- 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
- 予約制8名 ホールストレッチ 11:30～11:50
- 予約制8 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
- 予約制8名 ストレッチ＆シェイプ 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
- はじめてリズムウォーク40 10:00～10:40 とみ代
- ボルドブラ 45 10:55～11:40 Nao
- 予約 リトモス 60 11:55～12:55 Nao
- 予約 なれたらウォーク 45 13:10～13:55 杉田
- ベーシックヨガⅠ 60 14:15～15:15 米沢
- 予約 ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉
- Hip Hop 70 19:15～20:25 YUUKA
- サバットBOX 60 20:40～21:40 山中

青スタジオ
- 登録制 腰みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤
- 予約 ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蜷川
- ベーシックヨガⅠ 60 11:50～12:50 米沢
- なれたらステップ 45 13:15～14:00 太田
- エンジョイウォーク 50 14:15～15:05 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
- なれたらステップ&エアロ 50 19:30～20:20 杉田
- 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 下野
- バタフライ入門30 11:45～12:15 下野
- 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
- 平泳ぎ入門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8名 ホールストレッチ 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8名 ホールストレッチ 13:30～13:50
- 予約制8名 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 馬場
- ヴィンヤサフローヨガ ファースト 50 10:35～11:25 Emi
- 予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田
- 予約 ZUMBA® 50 12:40～13:30 鰭崎
- 予約 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 眞田
- 予約 太極拳 60 15:30～16:30 眞田
- 登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 眞田
- 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
- ダンベルシェイプ 50 20:50～21:40 蜷川

青スタジオ
- 登録制 腰みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤
- 予約 ボディミキサー® ファースト60 10:15～11:15 石崎
- シェイプL&J 60 11:30～12:30 太田
- なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田
- ベーシックヨガⅠ 60 13:45～14:45 松山
- 予約 リトモス 60 14:55～15:55 小林
- ピラティス 60 16:05～17:05 内海
- エンジョイウォーク50 19:10～20:00 滝井
- かんたんステップ&コンディショニング 20:15～21:15 滝井

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 粕谷
- 3コース使用 アクアビクス 45 13:30～14:15 蜷川 ★
- 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 大西
- 登録制 有料 ロコアーズ 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 馬場
- 予約制8名 ストレッチ＆シェイプ 11:30～11:50
- 予約制8名 ホールストレッチ 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 ロコアーズ 20:15～21:15 星

金

白スタジオ
- ステップルーキー 45 10:15～11:00 大関
- 予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部
- 予約 エンジョイウォーク 50 12:10～13:00 渡部
- マッスルビート 50 13:20～14:10 竹林
- フラダンス 60 14:30～15:30 ケオラクーラナキラ Kinaco
- 有料 フラダンス 15:40～16:25 ケオラクーラナキラ Kinaco
- コンディショニングヨガ 60 18:00～19:00 内海
- ジャズストレッチ 30 19:15～19:45 広井
- ジャズダンス 30 19:45～20:15 広井
- コンディショニングピラティス 45 20:30～21:15 広井

青スタジオ
- 健康体操 60 10:00～11:00 とみ代
- バレエ 90 11:10～12:40 松岡
- 予約 機能改善エクササイズ50 13:10～14:00 大関
- ベーシックヨガⅠ 60 14:15～15:15 川口
- かんたんエアロ&シェイプ 60 15:40～16:40 蜷川
- 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 とみ代 ★
- 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 星

マシン・フィールド
- 予約制8名 ホールストレッチ 11:30～11:50
- 登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 川名
- 青竹ホールストレッチ 13:30～13:50
- 予約制8名
- 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
- 予約 エアロボディシェイプ 50 10:25～11:15 稲葉
- 予約 ベーシックヨガⅠ 60 11:30～12:30 今井
- 太極拳 60 12:45～13:45 眞田
- 予約 メガダンス 45 14:00～14:45 SO-SEI
- 予約 ボディミキサー® 15:30～16:30 石崎
- ステップルーキー 45 16:45～17:30 大関
- 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
- ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本
- 本当にやさしいエアロ 30 12:40～13:10 岩本
- 予約 ビートキックボクシング 60 13:30～14:30 村石
- 予約 骨盤調整ストレッチ 40 14:40～15:20 村石
- Hip Hop 60 15:30～16:30 KEI
- 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 星
- 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 大西

マシン・フィールド
- 登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷
- 予約制8名 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 大西
- ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50
- 予約制8名
- 予約制8名 ホールストレッチ 16:30～16:50

日

白スタジオ
- Jazz Dance 75 10:30～11:45 谷藤
- マッスルスタート 45 12:00～12:45 粕谷
- 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 とみ代
- エンジョイステップ 60 11:45～12:45 小畑
- エンジョイウォーク 50 13:00～13:50 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 13:15～13:45 粕谷
- 中級 クロール&背泳ぎ 45 14:00～14:45 粕谷

マシン・フィールド
- 登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林
- 予約制8名 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 竹林
- 予約制8名 ホールストレッチ 15:30～15:50

★定員数は白スタジオ→35名、青スタジオ→34名です。

★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます

予約

レッスン30分前までにフロントにある予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていただきレッスン20分前に発表いたします。

・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

※【定員】 白スタジオ-35名　青スタジオ-34名・・・予約制ではありませんが定員になり次第締め切らせていただきます。尚、状況により変化する場合もございますのでご了承ください。

※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選とさせていただきレッスン20分前に発表いたします。

ロコスポーツ湘南