10月～ロコ　レッスンスケジュール

2022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
- 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
- ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao
- 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 なれたらウォーク 45 13:05～13:50 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
- 有料 バレエ 18:00～19:15 渡貫
- 月のフローヨガ 60 20:35～21:35 Ryoko

プール

- 初級 クロール&背泳ぎ 45 10:00～10:45 小見山
- 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
- 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 クロール&平泳ぎ 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 朝岡

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 ボールストレッチ 11:30～11:50
- 予約制8名 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 朝岡

火

休館日

水

白スタジオ

- はじめてリズムウォーク45 10:00～10:45 とみ代
- なれたらステップ 45 11:00～11:45 太田
- ボルドブラ 45 12:00～12:45 Nao
- リトモス 60 13:00～14:00 Nao
- 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
- 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
- エンジョイウォーク 50 13:10～14:00 杉田
- 予約 なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉
- 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 星
- バタフライ入門30 11:45～12:15 星
- 3コース使用 アクアエクササイズ 45 12:30～13:15 大西
- 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 小見山
- アクアエクササイズ 30 19:30～20:00 粕谷
- クロール入門30 20:10～ 20:40 粕谷

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 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8名 ボールストレッチ 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 小見山
- 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 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 60 18:30～19:30 渡邉
- エンジョイウォーク50 19:45～20:35 滝井
- 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
- リトモス 60 14:55～15:55 小林
- ピラティス 60 16:05～17:05 内海
- リトモス 50 19:10～20:00 磯永
- フリースタイルダンス 60 20:15～21:15 磯永

プール

- 中級 背泳ぎ&バタフライ 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 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
- 予約制8名 ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
- 予約制8名 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

- ステップルーキー 45 10:15～11:00 大関
- 予約 エンジョイウォーク 50 11:15～12:05 磯野
- 予約 コンサルサ 45 12:20～13:05 稲葉
- マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷
- 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
- 機能改善エクササイズ50 13:15～14:05 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 45 15:30～16:15 大西
- 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 小見山

マシン・フィールド

- 予約制8名 ボールストレッチ 11:30～11:50
- 予約制8名 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 稲葉
- 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
- 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
- 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 KEI
- シェイプL&J 60 16:45～17:45 高
- ベーシックヨガⅡ 75 18:45～20:00 川口

プール

- 水中ウォーキング30 11:15～11:45 平井
- 3コース使用 アクアビクス 45 12:00～12:45 佐藤
- 初級 クロール&バタフライ 45 13:00～13:45 粕谷
- 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 粕谷
- 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 ボールストレッチ 16:30～16:50

日

白スタジオ

- Jazz Dance 75 10:30～11:45 谷藤
- はじめてリズムウォーク 45 12:00～12:45 大西
- 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 星

マシン・フィールド

- 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 吉田
- 予約制8名 ボールストレッチ 15:30～15:50

★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-アクティブ系レッスン40名　マット系レッスン45名　青スタジオ-アクティブ系レッスン39名　マット系レッスン44名

※【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。

NEW　：同じレッスン名の中で週ごとにテーマを変え、様々な内容で行うレッスンです。内容につきましては別紙にてご案内いたします。

ロコスポーツ湘南