

# 4月～ロコ レッスンスケジュール

2024年4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	本当にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田	初級 クロール&背泳ぎ 45 10:00～10:45 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	はじめて リズムウォーク45 10:00～10:45 とみ代	ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蛸川	水中ウォーク&筋力 30 10:30～11:00 朝岡	初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	NEW ウイヤサ フーヨーガ フースト 50 10:35～11:25 光	中級 背泳ぎ&バタフライ 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	登録制 踏みかきストレッチ 9:40～10:00 安藤	健康体操 60 10:00～11:00 とみ代	水中ウォーク 30 10:20～10:50 平井	登録制 有料 踏みかき水中運動 11:00～11:20 安藤	エアロ ボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	登録 有料 ロコウェアズ 9:45～11:15 粕谷	Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 コンディショニング 11:30～11:50	NEW はじめて リズムウォーク 45 11:50～12:35 大西	NEW エンジョイステップ 60 11:45～12:45 小畑	クロール入門 30 11:30～12:00 星	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50		
11:00	なれたらウォーク 45 10:50～11:35 洪澤	パワフルヨガ 60 10:45～11:45 今井	クロール入門 30 11:00～11:30 小見山	ホールのストレッチ 11:30～11:50	なれたらステップ 45 11:00～11:45 太田	ダンベルシェイプ I 60 11:50～12:50 米沢	平泳ぎ入門 30 11:45～12:15 星	バタフライ入門 30 11:45～12:15 星	ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	シェイプL&J 60 11:30～12:30 太田	クロール入門 30 11:30～12:00 安藤	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50	エンジョイ ウォーク 50 11:15～12:05 磯野	バレエ 90 11:10～12:40 飯島	3コース使用 アクアピクス 45 11:30～12:15 とみ代	ホールのストレッチ 11:30～11:50	エアロ ボディシェイプ I 60 11:40～12:40 今井	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	3コース使用 アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	水中ウォーク 30 11:15～11:45 平井	登録制 有料 コンディショニング 11:30～11:50	NEW はじめて リズムウォーク 45 12:50～13:50 吉田(静)	NEW エンジョイステップ 60 12:50～13:50 吉田(静)	アクアピクス 30 13:15～13:45 粕谷	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50			
12:00	腰痛解消 エクササイズ 50 11:55～12:45 大関	新日本舞踊 60 12:00～13:00 市川	新泳ぎ入門 30 11:45～12:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	ボルドブラ 45 12:00～12:45 Nao	パーソニックヨガ I 60 11:50～12:50 米沢	アクアピクス 45 12:30～13:15 星	登録制 有料 ロコウェアズ 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鶴崎	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:15 大西	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	機能改善 エクササイズ 50 13:15～14:05 大関	太極拳 60 13:00～14:00 真田	パーソニックヨガ I 60 13:30～14:30 村石	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 星	太極拳 60 13:00～14:00 真田	パーソニックヨガ I 60 13:00～14:00 岡崎	ねじれ解消 ウォーキング 30 14:15～14:45 朝岡	NEW ボディミキサー 60 14:05～15:05 石崎	NEW ピラティス 50 14:15～15:05 岡崎	中級 クロール&背泳ぎ 45 14:00～14:45 星	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50		
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	なれたらウォーク 45 13:30～14:15 太田	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	リトモス 60 13:00～14:00 Nao	エンジョイ ウォーク 50 13:10～14:00 杉田	登録制 有料 ロコウェアズ 13:45～14:15 朝岡	登録制 有料 ロコウェアズ 12:45～13:45 朝岡	初級者太極拳 30 15:00～15:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
14:00	ピラティス 60 14:00～15:00 内海	メガダンス 30 14:30～15:00 SO-SEI	3コース使用 アクアピクス 45 14:00～14:45 とみ代	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	なれたら ウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	スキルアップ スィム 60 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
15:00	メガダンス 45 15:15～16:00 SO-SEI	ボルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	中級 クロール&平泳ぎ 45 15:00～15:45 服部	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
16:00	ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao	ボルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	中級 クロール&平泳ぎ 45 15:00～15:45 服部	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
17:00	フラダンス 17:25～18:10 ケアラーナキラ Kinaco	バレエ 75 17:15～18:30 新倉	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
18:00	フラダンス 60 18:30～19:30 ケアラーナキラ Kinaco	バレエ 75 18:45～19:15 新倉	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
19:00	フラダンス 60 18:30～19:30 ケアラーナキラ Kinaco	バレエ 75 18:45～19:15 新倉	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
20:00	エアロ ボディシェイプ 60 19:45～20:45 蛸川	月のフーヨーガ 60 20:35～21:35 Ryoko	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
21:00	エアロ ボディシェイプ 60 19:45～20:45 蛸川	月のフーヨーガ 60 20:35～21:35 Ryoko	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50
22:00	エアロ ボディシェイプ 60 19:45～20:45 蛸川	月のフーヨーガ 60 20:35～21:35 Ryoko	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドウ 45 15:15～16:00 村井	登録制 有料 ロコウェアズ 14:30～15:30 小見山	登録制 有料 ロコウェアズ 13:30～13:50 朝岡	太極拳 60 15:30～16:30 真田	リトモス 60 15:00～16:00 石井	3コース使用 アクアピクス 45 13:30～13:50 大西	パーソニックヨガ I 60 13:45～14:45 松山	パーソニックヨガ I 60 13:45～15:15 安藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス 60 14:30～15:30 ケアラーナキラ Kinaco	かんたんエアロ &シェイプ 45 15:30～16:15 大西	フラダンス 60 15:40～16:25 ケアラーナキラ Kinaco	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 川口	スィム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山	パワー カーディオ 45 14:15～15:00 室岡	パーソニックヨガ I 60 14:15～15:00 室岡	骨盤調整 ストレッチ 40 14:50～15:30 村石	中級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 粕谷	登録制 有料 ロコウェアズ 15:00～16:00 大西	登録制 有料 ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50	パーソニックヨガ I 60 15:20～16:05 石崎	NEW ボディミキサー ツール 45 15:20～16:05 石崎	NEW ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條	パーソニックヨガ I 60 15:30～16:50

休館日

     : 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  
 : 顔を水に付けられないレッスン  
 : 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。

※【定員】 白スタジオ-アクティブ系レッスン45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45名 マット系レッスン45名