12月～ロコ レッスンスケジュール

2024年12月

月

白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
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
なれたらウォーク 45 10:50～11:35 渋澤	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	ボールストレッチ 11:30～11:50
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	背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	
ﾀﾞﾝﾍﾞﾙシェイプ 45 13:00～13:45 石田			ストレッチ&シェイプ 13:30～13:50
ピラティス 60 14:00～15:00 内海	なれたらウォーク 45 13:30～14:15 太田	3コース使用 アクアウォークビクス 45 14:00～14:45 とみ代	一般可 有料 個人参加テニス 90 13:45～15:15 升田
メガダンス 45 15:15～16:00 SO-SEI	25名 UBOUND30 14:30～15:00 SO-SEI	中級 クロール&平泳ぎ 45 15:00～15:45 服部	
	ボルドブラ30 15:25～15:55 Nao		
	ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao		
有料 フラダンス 17:25～18:10 ケオラクーラナキラ Kinaco	バレエ 75 17:15～18:30 新倉		
フラダンス 60 18:30～19:30 ケオラクーラナキラ Kinaco	有料 バレエ 18:45～19:15 新倉	NEW 初級4種目 60 19:20～20:20 粕谷	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 小玉
エアロボディシェイプ 60 19:45～20:45 蜷川	骨盤調整ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚	登録 有料 ロコウェルネス 20:30～21:00 小玉	
	月のフロヨガ 60 20:35～21:35 Ryoko		

火

休館日

水

白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
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 蜷川	水中ウォーク&筋トレ 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
なれたらステップ 45 11:00～11:45 太田		平泳ぎ入門30 11:15～11:45 赤尾	ボールストレッチ 11:30～11:50
ボルドブラ 45 12:00～12:45 Nao	ベーシックヨガⅠ 60 11:50～12:50 米沢	バタフライ入門30 11:45～12:15 赤尾	
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	3コース使用 アクアビクス45 12:30～13:15 蜷川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡
ベーシックヨガⅠ 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	登録制 有料 ロコウェルネス 13:45～14:15 朝岡	ボールストレッチ 13:30～13:50
ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	ファイドゥ 45 15:15～16:00 村井	スキルアップスイム 60 14:30～15:30 小見山	
	25名 UBOUND30 16:15～16:45 村井		
	バレエ 75 18:00～19:15 グイド		
Hip Hop 70 19:15～20:25 YUUKA	なれたらステップ 45 19:30～20:15 山中	アクアエクササイズ 30 19:30～20:00 福原	一般可 有料 個人参加フットサル練習 19:45～20:45 朴舘
サバットBOX 60 20:40～21:40 山中	ベーシックヨガⅠ 60 20:30～21:30 吉田（静）	クロール入門30 20:10～20:40 福原	一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 朴舘

木

白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
	登録制 膝みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤		
登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	ボディメキサー® ファースト60 10:15～11:15 石崎	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
ヴィンヤサフローヨガ ファースト 50 10:35～11:25 光	シェイプL&J 60 11:30～12:30 太田	水中ウォーキング30 11:30～12:00 安藤	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田		クロール入門30 12:15～12:45 小見山	
ZUMBA® 50 12:40～13:30 鐘崎	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	ボールストレッチ 13:30～13:50
体幹バランスエクササイズ 60 13:45～14:45 石田	ベーシックヨガⅠ 60 13:45～14:45 松山	一般可 有料 個人参加テニス 90 13:45～15:15 安藤	
初心者太極拳 30 15:00～15:30 眞田	リトモス 60 15:00～16:00 石井		
太極拳 60 15:30～16:30 眞田			
登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 眞田	ピラティス 60 16:15～17:15 内海		
ヴィンヤサフローヨガ 60 19:00～20:00 福島	HIPHOP 60 19:00～20:00 KEI	アクアエクササイズ 30 19:15～19:45 小玉	
ダンベルシェイプ 50 20:40～21:30 蜷川	ディスコ&ソウル 60 20:15～21:15 Motchy	登録制 有料 ロコツアーズ 21:15～21:45 大西	登録制 有料 ロコツアーズ 20:15～21:15 大西

金

白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
登録制 膝みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤			
ステップルーキー 45 10:15～11:00 大関	健康体操 60 10:00～11:00 とみ代	水中ウォーキング30 10:20～10:50 平井	
		登録制 膝みがき水中運動 11:00～11:20 安藤	
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 アクアビクス 45 11:30～12:15 とみ代	ボールストレッチ 11:30～11:50
		NEW 初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	
サルサフィットネス 45 12:20～13:05 稲葉	機能改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関		青竹ボールストレッチ 13:30～13:50
マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷		スイムトレーニング 60 14:00～15:00 小見山	
フラダンス 60 14:30～15:30 ケオラクーラナキラ Kinaco	ベーシックヨガⅠ 60 14:15～15:15 川口		
有料 フラダンス 15:40～16:25 ケオラクーラナキラ Kinaco	かんたんエアロ&シェイプ 45 15:30～16:15 大西		
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	サバットBOX 60 19:20～20:20 山中		一般可 有料 個人参加フットサル練習 19:45～20:45 内田
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			一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 内田

土

白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷
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	水中ウォーキング30 11:15～11:45 平井	コンディショニング 11:30～11:50
ベーシックヨガⅠ 60 11:40～12:40 今井	ZUMBA® 50 11:35～12:25 岩本	3コース使用 アクアビクス 45 12:00～12:45 佐藤	
	本当にやさしいエアロ 30 12:40～13:10 岩本		
太極拳 60 13:00～14:00 眞田	ビートキックボクシング 60 13:30～14:30 村石	初級 クロール&バタフライ 45 13:00～13:45 粕谷	
パワーカーディオ 45 14:15～15:00 室岡		ねじれ解消ウォーキング 30 14:15～14:45 朝岡	
HIPHOP 60 15:15～16:15 KEI	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 赤尾	登録制 有料 ロコウェルネス 15:00～16:00 大西
		登録 有料 ロコウェルネス 16:00～16:30 大西	ストレッチ&シェイプ 15:30～15:50
ステップルーキー 45 16:30～17:15 大関	シェイプL&J 60 16:45～17:45 IZUMI		ボールストレッチ 16:30～16:50
ベーシックヨガⅠ 60 17:40～18:40 川口	ラテンエアロ 45 18:00～18:45 IZUMI		

日

白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド
Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤	健康体操 50 10:40～11:30 とみ代	NEW クロール入門30 11:30～12:00 小玉	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
はじめて リズムウォーク 45 11:50～12:35 大西	エンジョイステップ 60 11:45～12:45 小畑		
ベーシックヨガⅠ 60 12:50～13:50 吉田（静）	ボディシェイプ 60 13:00～14:00 岡崎	アクアエクササイズ30 13:15～13:45 粕谷	フットサルクリニック 12:45～13:45 吉田
ボディメキサー 60 14:05～15:05 石崎	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 粕谷	
ボディーミキサーツール45 15:20～16:05 石崎	ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條		ボールストレッチ 15:30～15:50
姿勢改善エクササイズ 50 16:20～17:10 朝岡			

★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

25名
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

・**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。

：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

※【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。

：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