

4月～ロコ レッスンスケジュール

2025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	
10:00		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 蟻川	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	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	ホディミキサー® 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	登録制 踏みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤	健康体操 60 10:00～11:00 とみ代	水中ウォーキング*30 10:20～10:50 平井	登録制 有料 ロコツアーズ 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	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	10:00
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	青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	なれたらステップ 45 11:00～11:45 太田	ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蟻川	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 赤尾	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 10:30～11:15 小見山	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	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	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	水中ウォーキング*30 11:15～11:45 平井	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	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	11:00
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	青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	ホールストレッチ 11:30～11:50	ボルドブラ 45 12:00～12:45 Nao	ベーションヨガ I 60 11:50～12:50 米沢	3コース使用 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	クロール入門30 12:15～12:45 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	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	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 11:35～12:25 岩本	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	12:00
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 アクアウォーク 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 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	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	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 11:40～12:40 今井	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	13:00
14:00	ピラティス 60 14:00～15:00 内海	25名 UBOUND30 14:30～15:00 SO-SEI	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 升田	3コース使用 アクアウォーク ピクス 45 14:00～14:45 とみ代	ベーションヨガ 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 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	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	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	14:00
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 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	15:00
16:00	ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao	UBOUND30 16:15～16:45 村井	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 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	16:00
17:00	バレエ 75 17:15～18:30 新倉	UBOUND30 16:15～16:45 村井	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 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	17:00
18:00	バレエ 75 17:15～18:30 新倉	UBOUND30 16:15～16:45 村井	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 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	18:00
19:00	NEW ジャンピング &シェイプ 40 19:15～19:55 蟻川	骨盤調整 ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚	初級4種目 60 19:20～20:20 粕谷	登録制 有料 ロコウェルネス 19:30～20:30 小玉	パレエ 75 18:00～19:15 ガイド	なれたら ステップ 45 19:30～20:15 山中	登録制 有料 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	19:00
20:00	エアロホディシェイプ 60 20:15～21:15 蟻川	月のフーゴ 60 20:35～21:35 Ryoko	登録制 有料 ロコウェルネス 20:30～21:00 小玉	登録制 有料 ロコウェルネス 19:30～20:30 小玉	パレエ 75 18:00～19:15 ガイド	なれたら ステップ 45 19:30～20:15 山中	登録制 有料 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	20:00
21:00	エアロホディシェイプ 60 20:15～21:15 蟻川	月のフーゴ 60 20:35～21:35 Ryoko	登録制 有料 ロコウェルネス 20:30～21:00 小玉	登録制 有料 ロコウェルネス 19:30～20:30 小玉	パレエ 75 18:00～19:15 ガイド	なれたら ステップ 45 19:30～20:15 山中	登録制 有料 アクアピクス45 12:30～13:15 星川	登録制 有料 ロコウェルネス 12:45～13:45 朝岡	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯨崎	なれたらウォーク 45 14:15～15:00 稲葉	3コース使用 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	マッスルスタート 50 13:20～14:10 粕谷	エクササイズ改善 エクササイズ50 13:15～14:05 大関	初級 クロール&平泳ぎ 45 12:30～13:15 福原	ベーションヨガ I 60 14:15～15:15 川口	アクアピクス 45 12:00～12:45 佐藤	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	フットサル クリニック 12:45～13:45 吉田	21:00
22:00																					22:00

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

※【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。