10月～ロコ　レッスンスケジュール

2026年10月～

月

白スタジオ
- 本当にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関
- なれたらウォーク 45 10:50～11:35 渋澤
- 腰痛解消エクササイズ 50 11:55～12:45 大関
- ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田
- ピラティス 60 14:00～15:00 内海
- メガダンス 45 15:15～16:00 かな
- 有料 エンジョイステップ腹筋ダンス 16:15～17:15 杉田、石崎
- フラダンス 60 18:10～19:10 小池
- ジャンピング&シェイプ 40 19:25～20:05 蜷川
- エアロボディシェイプ 60 20:20～21:20 蜷川

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 10:45～11:45 今井
- NEW FIT HOP 45 12:10～12:55 北條
- なれたらウォーク 45 13:30～14:15 太田
- 25名 UBOUND30 14:30～15:00 かな
- ボルドブラ30 15:25～15:55 Nao
- ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao
- バレエ 75 17:15～18:30 新倉
- 有料 バレエ 18:45～19:15 新倉
- 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 深澤

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
- 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 粕谷
- 登録 有料 ロコウェルネス 20:30～21:00 小玉

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
- ボールストレッチ 11:30～11:50
- 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
- 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

火

休館日

水

白スタジオ
- はじめてリズムウォーク45 10:15～11:00 とみ代
- なれたらステップ 45 11:15～12:00 太田
- ボルドブラ 45 12:15～13:00 Nao
- リトモス 60 13:15～14:15 Nao
- ラテンMIX 60 15:25～16:25 稲葉
- メガダンス 45 18:15～19:00 YUUKA
- 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
- 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
- なれたらウォーク 45 14:25～15:10 稲葉
- ファイドゥ 45 15:25～16:10 村井
- 25名 UBOUND30 16:25～16:55 村井
- バレエ 75 18:00～19:15 グイド
- なれたらステップ 45 19:30～20:15 山中
- ベーシックヨガⅠ 60 20:30～21:30 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 赤尾
- バタフライ入門30 11:45～12:15 赤尾
- 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 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 福原
- クロール入門30 20:10～20:40 福原

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 吉田
- 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
- 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 朴舘
- 一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 朴舘
- ストレッチ&シェイプ 19:00～19:20

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
- NEW ヴィンヤサフローヨガ ファースト 50 10:35～11:25 TOMOKA
- ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田
- ZUMBA® 50 12:40～13:30 鰭崎
- 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
- 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 19:00～20:00 福島
- ダンベルシェイプ 50 20:40～21:30 蜷川

青スタジオ
- 登録制 読みがきストレッチ 9:40～10:00 安藤
- ボディメキサー® 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 15:00～16:00 石井
- ピラティス 60 16:15～17:15 内海
- HIPHOP 60 19:00～20:00 KEI
- ディスコ&ソウル 60 20:15～21:15 Motchy

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 アクアエクササイズ 45 13:30～14:15 大西
- 初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷
- 登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山
- ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50
- 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
- クロール入門 30 19:30～20:00 小玉
- 登録制 有料 ロコツアーズ 20:15～21:15 大西

マシン・フィールド

金

白スタジオ
- ステップルーキー 45 10:15～11:00 大関
- エンジョイウォーク 50 11:15～12:05 磯野
- サルサフィットネス 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
- ボルドブラ 45 18:15～19:00 稲葉
- 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 飯島
- 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

プール
- 水中ウォーキング'30 10:20～10:50 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 福原
- 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
- ボールストレッチ 11:30～11:50
- 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 小玉
- 一般可 有料 個人参加フットサルゲーム 20:45～21:45 小玉

土

白スタジオ
- エアロボディシェイプ 50 10:30～11:20 稲葉
- ベーシックヨガⅠ 60 11:40～12:40 今井
- 太極拳 60 13:00～14:00 眞田
- パワーカーディオ 45 14:15～15:00 室岡
- HIPHOP 60 15:15～16:15 KEI
- ステップルーキー 45 16:30～17:15 大関
- ベーシックヨガⅠ 60 17:40～18:40 川口

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 14:50～15:30 村石
- ZUMBA® 45 16:30～17:15 IZUMI
- ピラティス 30 17:30～18:00 IZUMI

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 赤尾
- 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
- 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
- ボールストレッチ 16:30～16:50

日

白スタジオ
- Jazz Dance 75 10:20～11:35 谷藤
- はじめてリズムウォーク 45 11:50～12:35 大西
- ベーシックヨガⅠ 60 12:50～13:50 吉田（静）
- ボディメキサー 60 14:05～15:05 石崎
- ボディーミキサーツール45 15:20～16:05 石崎
- 姿勢改善エクササイズ 50 16:20～17:10 朝岡

青スタジオ
- 健康体操 50 10:40～11:30 とみ代
- エンジョイステップ 60 11:45～12:45 小畑
- ボディシェイプ 60 13:00～14:00 岡崎
- ピラティス 50 14:15～15:05 岡崎
- ZUMBA® 45 15:20～16:05 北條

プール
- クロール入門30 11:30～12:00 小玉
- アクアエクササイズ'30 13:15～13:45 小玉
- 中級 クロール&背泳ぎ 45 14:00～14:45 粕谷

マシン・フィールド
- 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
- 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

25名
25名の定員レッスンです

- **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。

：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