



ロコスポーツ杉田 スタジオレッスンスケジュール

2025年10月1日～

	月		火		水	木		金		土		日		
	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00														10:00
11:00	ヨガ60 10:25～11:25 藤代有希	サルサ 60 10:25～11:25 田尻道広	ヨガ60 10:30～11:30 HAYAMI	ボディメンテ エクササイズ50 10:30～11:20 福田凌		ル・シー・ダ・グ・ト60 10:40～11:40 赤峰めぐみ	バレエ 80 10:25～11:45 AI【定員28名】	OXIGENO®60 10:30～11:30 内藤恭子	エアロボールエクササイズ &ストレッチ60 10:35～11:35 高村千穂	ピラティス& ファンクショナルST60 10:25～11:25 内海裕美	ジャズストレッチ30 10:35～11:05	ヨガ60 10:25～11:25 池上美佳	エアロスタート30 11:00～11:30 太田通	11:00
12:00	ZUMBA®60 11:45～12:45 田尻道広	ベリーダンス60 11:35～12:35 miwaco☆	ステップスタート30 11:45～12:15 高村千穂【定員35名】	バレエピラティス50 11:45～12:35 日野原明恵		コンディショニング ピラティス50 11:55～12:45 広井薫【定員30名】	エアロスタート30 12:15～12:45 手塚ちづる	RITMOS®45 11:45～12:30 内藤恭子	ピラティス50 11:50～12:40 渡会志津	ボディコントロール60 11:40～12:40 内海裕美	ジャズダンス45 11:05～11:50 広井薫	骨盤セラピストストレッチ50 11:40～12:30 池上美佳	インジョイワーク50 11:45～12:35 太田通	12:00
13:00	ボディメイキング45 13:00～13:45 Misaki	バレエ60 12:50～13:50 小森聖菜	なれたらワーク45 12:30～13:15 高村千穂	HIPHOP60 13:00～14:00 MEGUMI		ジャズストレッチ30 12:55～13:25	ラテンエアロ50 13:00～13:50 手塚ちづる	ファイティングシェイプ® 50 12:55～13:45 渡会志津	社交ダンス60 12:55～13:55 小野恵美織	ヨガ60 12:55～13:55 松山成美	シェイプL&J60 12:50～13:50 田尻道広	バーベルシェイプ50 12:50～13:40 松藤博良【定員35名】		13:00
14:00	グレイプジョーヨガ® (初級) 60 14:00～15:00 emi	なれたらワーク45 14:15～15:00 手塚ちづる	バーベルシェイプ60 13:30～14:30 福田凌【定員35名】	フラダンス60 14:15～15:15 遠藤香里		なれたらワーク45 14:05～14:50 ストレッチ15 14:50～15:05 甲斐朱子	ボディコンディショニング® 60 14:05～15:05 福井久美子	オリジナル健康体操60 14:00～15:00 海老原真理子			美ユティ BodyWave®50 14:05～14:55 田尻道広	FIGHT DO®45 14:10～14:55 福田凌	ル・シー・ダ・グ・ト60 13:50～14:50 赤峰めぐみ	14:00
15:00	SALSATION®60 15:15～16:15 木上 真理子	ボディコンディショニング® 50 15:15～16:05 手塚ちづる	骨盤セラピストストレッチ60 14:45～15:45 田中深雪	気功50 15:30～16:20 服部茂夫	休館	RITMOS®60 15:20～16:20 Nao	Jazz Funk 60 15:25～16:25 HIROMI	月のワグ・ホフ® 60 15:15～16:15 emi	太極拳 60 15:25～16:25 新垣まさよ	ZUMBA®60 14:20～15:20 フィフィ	HOUSE初級60 15:10～16:10 Yocchan	RITMOS®45 15:15～16:00 内藤恭子	コンディショニング ピラティス50 15:00～15:50 広井薫	15:00
16:00			FIGHT DO®60 16:00～17:00 山田洋史	HOUSE初級60 16:30～17:30 中野雄祐	休日									16:00
17:00	kids avex dance master 入門クラス 16:30～17:30					kids avex dance master 入門クラス 16:30～17:30								17:00
18:00	Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:40～18:40		有料 HOUSE中級60 17:35～18:35 中野雄祐			Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:35～18:35					有料 Dreaming ballet class90 17:40～19:10 樋口 奈津子			18:00
19:00	美ボディダンス エクササイズ45 19:00～19:45 フィフィ	アトミック骨盤強化® 60 19:00～20:00 EMICO	SALSATION®60 18:50～19:50 Kimie	ジャズストレッチ40 18:30～19:10		ヨガ60 18:55～19:55 松山成美	エンジョイワーク &ストレッチ60 19:15～20:15 手塚ちづる	なれたらステップ40 18:40～19:20 江本いそ子【定員35名】	フラダンス50 18:45～19:35 TIHALU					19:00
20:00								ダンスストレッチ20 19:35～19:55 K-POP30 19:55～20:25 HIROMI	ピラティス45 19:45～20:30 江本いそ子					20:00
21:00	ダンスエアロ45 20:05～20:50 フィフィ	バレエ 60 20:15～21:15 笹森香里	ZUMBA®60 20:10～21:10 波屋由香里	バレエ60 20:00～21:00 小森聖菜		FIGHT DO®60 20:10～21:10 山田洋史	ベリーダンス基礎25 20:25～20:50 ベリーダンス25 20:50～21:15 miwaco☆	RITMOS®45 20:35～21:20 太田通						21:00
22:00														22:00

こちらのマークのレッスンは運動が初心者の方に特におススメのレッスンです。

有料

こちらのマークのレッスンは有料レッスンになりますので、フロントにて事前チケットをお買い求め下さい。

予約

こちらのマークのレッスンは開始1時間前よりジムエリアにて予約をし、チケットをお取り下さい。

kids

Teen

こちらのマークのレッスンは小学生/中高生対象のダンススクールです。

*器具を使用するレッスンにつきましては、器具が無くなり次第定員とさせていただきます。

*安全かつ効果的なレッスンを行う為、レッスン開始後の途中入室・退室はできません。

*器具（ステップ等）の使用後は元の場所にお戻し下さい。また、マット使用後は汗を拭いて所定の場所にお戻し下さい。

*飲料の持込はフタ付ボトルでお願い致します。（缶・ビン持込禁止）

*物による場所取りはできません。

*レッスン変更・代行は館内掲示、HPにてご案内致します。

スタジオ定員数

1stスタジオ	45名
2ndスタジオ	35名

スタジオレッスンのご案内