

ロコスポーツ杉田 スタジオレッスンスケジュール

2026年1月1日~

	月		火		水		木		金		土		日			
	1st	2nd	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		バレエ 80 10:25~11:45 AI【定員28名】		OXIGENO®60 10:30~11:30 内藤恭子	ピラティス& ファンクショナル60 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		ペリーダンス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	エアロスタート30 12:15~12:45	RITMOS®45 11:45~12:30 内藤恭子	ピラティス50 11:50~12:40	ボディイントロー60 11:40~12:40 内海裕美	骨盤セラフストレッチ50 11:40~12:30 松山成美	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	なれたらウォーク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	ファイングシェイプ50 12:55~13:45	社交ダンス60 12:55~13:55	ヨガ60 12:55~13:55 小野恵美織	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	ゲイシャワローカ (初級) 60 14:00~15:00 emi		なれたらウォーク45 14:15~15:00 手塚ちづる	骨盤セラフストレッチ60 14:45~15:45	田中深雪		バーベルシェイプ60 13:30~14:30 福田凌【定員35名】	なれたらウォーク45 14:05~14:50	ボディイ 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	ZUMBA®60 14:20~15:20 フィフィ	美1-ティ BodyWave®50 14:05~14:55 田尻道広	ルーシャットン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		ボディイ コンディショニング50 15:15~16:05 手塚ちづる	骨盤セラフストレッチ60 14:45~15:45	遠藤香里		フラダンス60 14:15~15:15	ストレッチ15 14:50~15:05	月の流れ60 15:15~16:15	太極拳 60 15:25~16:25	RADICAL POWER®45 15:35~16:20 石田亜希子【定員35名】	HOUSE初級60 15:10~16:10 Yocchan	コンディショニング ピラティス50 15:00~15:50 広井薰	15:00		
16:00	kids avex dance master 入門クラス 16:30~17:30		休館	FIGHT DO®60 16:00~17:00 山田洋史			RITMOS®60 15:20~16:20 Nao	Jazz Funk 60 15:25~16:25 HIROMI			FIGHT DO®45 16:35~17:20 石田亜希子	Beautiful energy ballet60 16:25~17:25 樋口 奈津子	OXIGENO®60 16:20~17:20 内藤恭子	HIP HOP60 16:30~17:30 YUUKA	16:00	
17:00	Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:40~18:40			HOUSE初級60 16:30~17:30 中野雄祐											17:00	
18:00	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			ジャズストレッチ40 18:30~19:10	STRONGnation®30 18:50~19:20	ヨガ60 18:55~19:55	なれたらステップ40 18:40~19:20	フラダンス50 18:45~19:35 TIHALU	Dreaming ballet class90 17:40~19:10	有料 スタジオ定員数			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		アトミック骨盤ヨガ60 19:00~20:00 EMICO				ジャズダンス30 19:10~19:40 広井薰	エンジョイウォーキ &ストレッチ60 19:15~20:15 手塚ちづる	ダンスマッチ40 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	必ずバレエシューズを ご用意ください	1stスタジオ 45名	2ndスタジオ 35名	19:00	
20:00	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 19:35~20:35 渋屋由香里			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				20:00	
21:00				CIRCLE Mobility®30 20:50~21:20 渋屋由香里												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オススメのレッスンです。

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、フロントにて事前にチケットをお買い求め下さい。

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。

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ふ為、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・ビンの持込禁止）

*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。