ロコスポーツ杉田　スタジオレッスンスケジュール

2026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		ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ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 10:25～11:25 高村千穂	ﾋﾟﾗﾃｨｽ& 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 11:40～12:40 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 11:40～12:30 渡会志津	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙ60 11:40～12:40 内海裕美	ジャズダンス45 11:05～11:50 広井薫 ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ30 12:05～12:35 松山成美	骨盤ｾﾙﾌｽﾄﾚｯﾁ50 11:40～12:30 池上美佳	ｴﾝｼﾞｮｲｳｫｰｸ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 12:55～13:55 日野原明恵	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 ジャズダンス30 13:25～13:55 広井薫	ラテンエアロ50 13:00～13:50 手塚ちづる	ﾌｧｲﾃｨﾝｸﾞｼｪｲﾌﾟ50 12:45～13:35 渡会志津	社交ダンス60 12:45～13:45 小野恵美織	ヨガ60 12:55～13:55 松山成美	ベーシックエアロ45 13:00～13:45 AKKO	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	代謝アップヨガ60 14:05～15:05 尾﨑遥奈	なれたらｳｫｰｸ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		なれたらウォーク45 14:05～14:50 ストレッチ15 14:50～15:05 甲斐朱子	ﾎﾞﾃﾞｨ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ60 14:05～15:05 福井久美子	美尻workout60 14:00～15:00 髙野順子	週替わりレッスン 14:20～14:50 STAFF	ZUMBA®60 14:20～15:20 フィフィ	モビリティエクササイズ45 14:05～14:50 AKKO	FIGHT DO®45 14:00～14:45 福田凌	ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ60 13:50～14:50 赤峰めぐみ	14:00
15:00	SALSATION®60 15:20～16:20 木上 真理子	ﾎﾞﾃﾞｨ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ50 15:15～16:05 手塚ちづる	骨盤セルフストレッチ60 14:45～15:45 田中深雪	週替わりレッスン 15:30～16:00 STAFF		RITMOS®60 15:20～16:20 Nao	Jazz Funk 60 15:25～16:25 HIROMI	月のフローヨガ60 15:15～16:15 深澤和愛	太極拳60 15:20～16:20 新垣まさよ	POWER CARDIO®45 15:35～16:20 石田亜希子【定員35名】	Beautiful energy ballet60 15:10～16:10 樋口 奈津子	RITMOS®45 15:05～15:50 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 16:25～17:25 中野雄祐	休館日	kids avex dance master 入門クラス 16:30～17:30				FIGHT DO®45 16:35～17:20 石田亜希子	有料 Beautiful energy ballet90 レベルフリー 16:20～17:50 樋口 奈津子 必ずバレエシューズを ご用意ください	OXIGENO®60 16:10～17:10 内藤恭子	HIPHOP60 16:30～17:30 YUUKA	16:00
17:00	kids avex dance master 入門クラス 16:35～17:35			有料 HOUSE中級60 17:30～18:30 中野雄祐		Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:35～18:35								17:00
18:00	Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:45～18:45			CIRCLE Mobility®30 18:45～19:15 渋屋由香里				X55®45 18:30～19:15 福田凌				スタジオ定員数		18:00
19:00	RADICAL POWER®45 19:15～20:00 山田洋史【定員35名】	ｱﾅﾄﾐｯｸ骨盤ﾖｶﾞ60 19:00～20:00 EMICO	ジャズストレッチ35 18:50～19:25 ジャズダンス35 19:25～20:00 広井薫	STRONGnation®30 19:25～19:55 渋屋由香里		ヨガ60 18:55～19:55 松山成美	エンジョイウォーク &ストレッチ60 19:15～20:15 手塚ちづる	ﾀﾞﾝｽｽﾄﾚｯﾁ20 19:30～19:50 K-POP30 19:50～20:20 HIROMI	ピラティス45 19:00～19:45 江本いそ子			1 stスタジオ	45名	19:00
20:00	OXIGENO®45 20:15～21:00 長嶋大夢	バレエ 60 20:15～21:15 笹森香里	ZUMBA®60 20:15～21:15 渋屋由香里	バレエ60 20:10～21:10 飯島萌子		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 20:30～21:15 太田通	フラダンス60 20:00～21:00 TIHALU			2ndスタジオ	35名	20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

スタジオレッスンのご案内

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、フロントにて事前に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。