

ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール



2026
4月～

	月			火			水			木			金	土			日		
	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴		STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴	STUDIO	ガーデン・ジム	女性岩盤浴
10:00																			
30	初めてトランポリン 10:15-10:35 神山 肇																		
11:00	骨盤コンディショニング 10:40-11:30 村石 幸世			ヨガ 10:30-11:15 川上 かおり			なれたらウォーク 10:25-11:10 高村 千穂			エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子			UBOUND® 10:15-10:45 山田 洋史						
30	入退室自由		予約20 岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世		健康体操 11:30-12:00		ステップスタート 11:20-11:50 高村 千穂		予約20 岩盤ヨガ 11:15-11:45 高野 順子	テニスボールころころ 11:00-11:20		予約20 岩盤ゆるゆるストレッチ 11:30-12:00 海江田 由美子		リングでストレッチ 11:35-11:55					
12:00	Zumba® 11:40-12:40 Nao			シェイプL&J 11:30-12:30 IZUMI															
30																			
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	マッスルトレーニング 13:05-13:25		ピラティス 12:45-13:35 IZUMI			爽快BOXING 12:00-13:00 高野 順子		予約20 岩盤脂肪燃焼EX 12:45-13:15 神山 聡子			ピラティス 12:15-13:05 内海 裕美							
30																			
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子		予約20 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子	UBOUND® 13:50-14:35 米津 秀弥		ポールストレッチ 14:05-14:25			予約20 岩盤ピラティス 14:15-14:45 前島 由布子			ヨガ 13:20-14:20 今井 美和							
30																			
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子	体幹トレーニング 15:35-15:55		ラテンエアロ 14:50-15:50 甲斐 朱子					予約20 岩盤ゆるゆるストレッチ 15:15-15:45 海江田 由美子			Zumba® 14:30-15:30 宮路 祐子							
30																			
16:00	ベリーダンス 16:10-17:10 miwaco☆			フラダンス 16:10-17:10 ケオラクーラナキラ Kinaco		ストレッチ&シェイプ 16:05-16:25													
30																			
17:00	中級ベリーダンス 17:15-17:55 miwaco☆ 参加費1,000円			中級フラダンス 17:15-18:00 ケオラクーラナキラKinaco 参加費1,000円															
30																			
18:00	ピラティスFit 18:05-18:50 前島 由布子	足スッキリ 18:05-18:25		RITMOS® 18:10-18:55 Nao		バランストレーニング 18:05-18:25													
30																			
19:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI		予約20 岩盤ピラティス 19:10-19:55 前島 由布子	入退室自 Zumba® 19:05-19:35 Nao					予約20 岩盤ヨガ 19:05-19:35 深澤 和愛										
30																			
20:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI			ヨガ 19:45-20:45 深澤 和愛															
30																			
21:00																			
30																			

は、調整系のレッスンです。体幹強化、姿勢改善など、体を整えていくクラスです。
 は、有酸素運動系のレッスンです。脂肪燃焼や心肺機能を高めていくクラスです。
 は、ダンス系のレッスンです。様々な音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。
予約20 のマークがついているレッスンは、当日ご来館の上ご予約をお願いします。
 ※レッスン開始30分前に定員数を超えた場合は抽選となります。
入退室自由 のマークがついているレッスンは、レッスン開始後の入室・退室が可能です。
🦋 のマークがついているレッスンは、運動が初めての方に特におススメのレッスンです