

ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール



2026
10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		
9:30	開館 9:30																		9:30		
10:00	開館 10:00																		10:00		
30	初めてトランポリン 10:15-10:35 神山 肇						エアロボールエクササイズ 10:20-11:05 高村 千穂			エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子			UBOUND® 10:10-10:40 山田 洋史						30		
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		さくら鍼灸・接骨院				テニスボールころころ 11:00-11:20			FIGHT DO® 10:55-11:55 山田 洋史			ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美			11:00		
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	なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子				リングでストレッチ 11:35-11:55				予約20 岩盤ピラティス 11:45-12:15 内海 裕美	30		
12:00	Zumba® 11:40-12:40 Nao			シェイプL&J 11:30-12:30 IZUMI									エンジョイワーク 12:05-12:55 木上 真理子			FITHOP 11:40-12:25 北條 友美			12:00		
30							爽快BOXING 12:00-13:00 高野 順子		予約20 岩盤すっきりリンパケア 12:45-13:15 鬼束 可奈子	ピラティス 12:15-13:05 内海 裕美					予約20 岩盤ピラティス 12:10-12:40 神山 聡子	美尻workout 12:35-13:20 高野 順子			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									SALSATION® 13:05-14:05 木上 真理子					予約20 岩盤ヨガ 13:35-14:05 高野 順子	30		
30							ヨガ 13:10-14:00 前島 由布子	体幹トレーニング 13:35-13:55		ヨガ 13:20-14:20 今井 美和										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	ボールストレッチ 14:05-14:25		太極拳 14:10-15:10 矢部 悦子 or 古川 由美子		予約20 岩盤ピラティス 14:15-14:45 前島 由布子	入退室自由			RITMOS® 14:15-15:15 小林 純子			MEGA DANZ® 13:30-14:30 YUUKA			30		
30																ボールストレッチ 14:35-14:55				30	
15:00	RITMOS® 15:05-16:05 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® 14:35-15:35 宮路 祐子			ボールストレッチ 15:05-15:25					15:00	
30																				30	
16:00													K-POPダンス 15:45-16:45 MIREI							16:00	
30	ベリーダンス 16:15-17:15 miwaco☆			フラダンス 16:05-17:05 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 17:20-18:00 miwaco☆ 参加費1,000円			中級フラダンス 17:10-17:55 ケオラクー・ラナキラKinaco 参加費1,000円									HOUSE 16:55-17:55 SHO	簡単カラダケア 17:15-17:45						17:00	
30							自重トレーニング 17:20-17:50 末永 晋吾														30
18:00																					18:00
30	ピラティスFit 18:10-18:55 前島 由布子	足スッキリ 18:35-18:55		RITMOS® 18:10-18:55 Nao			ヨガ 18:00-18:45 高橋 春子	Boot Camp 18:05-18:25				FIGHT DO® 18:05-18:50 村井 紫乃								30	
19:00	UBOUND® 19:05-19:50 米津 秀弥		予約20 岩盤ピラティス 19:15-20:00 前島 由布子	入退室自由 Zumba® 19:05-19:35 Nao		予約20 岩盤ヨガ 19:05-19:35 深澤 和愛	X55® 18:55-19:55 村井 紫乃		予約20 岩盤ヨガ 19:15-20:00 高橋 春子	STRONG NATION® 19:00-19:45 渋谷 由香里										19:00	
30																				30	
20:00	MEGA DANZ® 20:05-20:50 菊川 敬子			ヨガ 19:50-20:50 深澤 和愛			ジャズストレッチ 20:05-20:35 広井 薫 ジャズダンス 20:35-21:05 広井 薫			HIP HOP 20:00-21:00 HIROMI					予約20 岩盤CIRCL MOBILITY® 20:05-20:50 渋谷 由香里					20:00	
30																				30	
21:00																					21:00
30																					30
22:00	閉館 22:00																		22:00		

レッスン名

レッスン名

レッスン名

予約 20

入退室自由

のマークがついているレッスンは、当日ご来館の上予約をお願いします。

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。