

ロコ レッスンスケジュール

2018年12月～

	月				火				水				木				金				土				日												
	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド	白スタジオ	青スタジオ	プール	マシン・フィールド									
10:00	本日にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田																																			
11:00	なれたらウオーク 45 10:45～11:30 清水	バワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	クロール入門30 11:00～11:30 小見山	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田	やさしいラテン 45 10:00～10:45 大谷	はじめてリズムウオーク40 10:30～11:10 小室	水中ウオーキング&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡	初級 フットサルクリニック 60 9:40～10:40 長	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 小見山	シェイプL&J 60 10:15～11:15 太田	中級 クロール&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ステップルーキー 45 10:20～11:05 大関	健康体操 60 10:00～11:00 小室	水中ウオーキング 30 10:30～11:00 平井																						
12:00	予約制50名 腰痛解消エクササイズ 55 11:50～12:45 大関	新日本舞踊 60 11:55～12:55 市川	背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	ポルドブラ 45 12:05～12:50 Nao	ベーシックヨガ I 60 11:30～12:30 米沢	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 小見山	予約制15名 ホールストレッチ 11:30～11:50	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	ラテンエアロ 60 11:30～12:30 大谷	水中ウオーキング 30 11:30～12:00 安藤	エンジョイウオーク 50 11:25～12:15 渡部	バレエ 90 11:10～12:40 渡貴	3コース使用 アクアビクス 45 11:30～12:15 小室	登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上																					
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	エンジョイウオーク 50 13:10～14:00 杉田	3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	リトモス 60 13:00～14:00 Nao	なれたらステップ 45 13:15～14:00 太田	予約制15名 ホールストレッチ 13:30～13:50	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	ZUMBA® 50 12:40～13:30 鶴崎	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	3コース使用 アクアビクス 45 13:30～14:15 小室	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	マッソルビート 50 13:40～14:30 竹林	シェイプL&J 60 14:05～15:05 行田	スイム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山																						
14:00	予約制45名 ピラティス 60 14:10～15:10 内海	エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 加藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	ベーシックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	なれたらウオーク 45 14:20～15:05 太田	スキルアップ スイム 60 14:30～15:30 服部	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	体幹バランス エクササイズ 60 13:45～14:45 石田	ベーシックヨガ I 60 13:40～14:40 松山	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	フラダンス60 ヘーシック 14:55～15:25 メレ(曲)	太極舞 60 15:20～16:20 米山																							
15:00	ZUMBA® 60 15:30～16:30 Nao	ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO	3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚		登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山	初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上	リトモス 60 14:50～15:50 小林	太極拳 60 15:30～16:30 井上	個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤	マッソルビート 50 13:40～14:30 竹林	シェイプL&J 60 14:05～15:05 行田	スイム トレーニング 60 14:00～15:00 小見山																						
16:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									
17:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									
18:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									
19:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									
20:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									
21:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									
22:00			3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	登録制 有料 フィットネススクール 11:30～11:50 吉田				登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 小見山				個人参加 テニス 90 13:45～15:15 安藤																									

登録制 有料 : 予約が必要なレッスン
予約制 : ロコフィールド
予約制 : フロアエクササイズ(マシンジム)
 : まったく初めて参加される方におすすめのレッスン
 : 初心者の方向けのレッスン
 : どなたでも参加できるレッスン
★ : 顔を水に付けないレッスン