

ロコ レッスンスケジュール

2017年10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											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	水中ウォーキング 30 10:30～11:00 平井		登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 松藤						登録制 有料 ロコツアーズ 9:45～10:30 竹林			
11:00	なれたらウォーク 45 10:45～11:30 清水	パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	水泳入門30 11:00～11:30 小見山		エンジョイワーク & ストレッチ 60 10:55～11:55 渡部	はじめて リズムワーク40 10:30～11:10 小室	水中ウォーク&筋トレ 30 10:30～11:00 朝岡		ウイキヤ フローヨガ ファースト 50 10:35～11:25 落合	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	エンジョイワーク 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	3コース使用 アクアビクス 45 11:30～12:15 小室	エアロ ホデイシェイプ 50 10:25～11:15 石盛	ピラティス 50 10:30～11:20 岩本	初級 クロール&バタフライ 45 11:00～11:45 服部								登録制 有料 ロコツアーズ 10:30～11:15 竹林			
12:00	予約制50 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	青泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田	ホールストレッチ 11:30～11:50	パーソナルヨガ I 60 11:30～12:30 米沢	パーソナルヨガ I 60 11:30～12:30 米沢	バタフライ入門30 11:45～12:15 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	水中ウォーキング30 11:30～12:00 安藤	ストレッチ&シェイプ 11:30～11:50	予約制50 機能改善エクササイズ 55 12:30～13:25 大関	マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林	25名 マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林	25名 マッスルビート 50 13:40～14:30 竹林	太極拳 60 12:50～13:50 井上	ビートキック ボクシング 60 13:30～14:30 村石	3コース使用 アクアビクス 45 13:30～14:15 小室	登録制 有料 フィットネススクール 12:00～13:30 山上							予約制45 パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)			
13:00	ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	エンジョイワーク 50 13:10～14:00 杉田	ストレッチ&シェイプ 13:30～13:50		パーソナルヨガ I 60 13:15～14:00 太田	パーソナルヨガ I 60 13:15～14:00 太田	アクアエクササイズ 45 12:30～13:15 松藤		体幹バランスエクササイズ 60 13:45～14:45 石田	パーソナルヨガ I 60 13:40～14:40 松山	初級 青泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 松藤	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 安藤	予約制50 腰痛解消エクササイズ 55 12:30～13:25 大関	フラダンス60 パーソナル 14:55～15:25 メレ(曲) 15:25～15:55 河内	太極舞 60 15:20～16:20 米山	太極拳 60 15:30～16:30 井上	パーソナルヨガ I 60 14:10～15:10 WAKABA	骨盤調整 ストレッチ 40 14:40～15:20 村石	中級 青泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 小見山	登録制 有料 ロコツアーズ 15:00～16:00 平井							予約制45 パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)			
14:00	予約制45 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	3コース使用 アクアビクス 45 14:00～14:45 佐藤	個人参加 テニス 60 14:15～15:15 加藤	パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	スキルアップ スイム 60 14:30～15:30 服部		初心者太極拳 30 15:00～15:30 井上	リトモス 60 14:50～15:50 小林	ピラティス 60 16:00～17:00 内海	登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 井上	予約制50 腰痛解消エクササイズ 55 12:30～13:25 大関	コンディショニング ヨガ 60 18:15～19:15 内海	ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井	15名 フープダンス エクササイズ 60 20:30～21:30 山田	パーソナルヨガ I 60 14:10～15:10 WAKABA	骨盤調整 ストレッチ 40 14:40～15:20 村石	中級 青泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 小見山	登録制 有料 ロコツアーズ 15:00～16:00 平井							予約制45 パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)			
15:00	ZUMBA 60 15:30～16:30 Nao	ダンススタート 60 15:20～16:20 YUTO	中級 平泳ぎ&バタフライ 45 15:00～15:45 服部		ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚		太極拳 60 15:30～16:30 井上	ピラティス 60 16:00～17:00 内海	登録制 有料 太極拳 16:30～17:30 井上			予約制50 腰痛解消エクササイズ 55 12:30～13:25 大関	コンディショニング ヨガ 60 18:15～19:15 内海	ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井	15名 フープダンス エクササイズ 60 20:30～21:30 山田	パーソナルヨガ I 60 14:10～15:10 WAKABA	骨盤調整 ストレッチ 40 14:40～15:20 村石	中級 青泳ぎ&平泳ぎ 45 15:00～15:45 小見山	登録制 有料 ロコツアーズ 15:00～16:00 平井							予約制45 パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)			
16:00																														
17:00																														
18:00																														
19:00																														
20:00																														
21:00																														
22:00																														

休館日

・予約制のレッスンについて
レッスン当日の2時間前より、フロントにて受付。名簿にお名前を記入し、番号札をお持ち下さい。レッスン時間になりましたらスタジオへ、番号札をインストラクターにお渡し下さい。定員になりましたら締切とさせていただきます。キャンセルの場合は番号札をフロントまでお持ちください。また1週間前よりレッスン前日まで、予約金500円にてフロントで受付をしております。

予約の必要ないレッスンの中で、道具(ステップ台、ボール、ダンベル)を使用するレッスンにつきましては、道具の数により人数を制限させていただきます。

・プール有料レッスンについて
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。

・アクアビクスでのコース使用について
昼間のアクアビクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。

 : 予約の必要なレッスン
 : ロコフィールド
 : 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