

1月～ロコ レッスンスケジュール

2021年1月

月	火	水	木	金	土	日
10:00	白スタジオ 予約 本日にやさしいエアロ 30 10:00～10:30 大関	青スタジオ 登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 吉田	プール 初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 福原	白スタジオ 登録制 フィットネススクール 9:45～10:30 馬場	青スタジオ 登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 馬場	白スタジオ 登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 竹林
11:00	なれたらウオーク 45 10:45～11:30 洪澤	パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	カール入門30 11:00～11:30 星	なれたらウオーク 45 11:15～12:00 渡部	エアロ ボディースタ 50 10:25～11:15 Anri	ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤
12:00	腰痛解消 エクササイズ 55 11:50～12:45 大関	新日本舞踊 60 11:50～12:50 市川	青泳ぎ入門30 11:15～11:45 粕谷	なれたらウオーク 45 11:15～12:00 渡部	パーソナルヨガ I 60 11:30～12:30 今井	マッスルスタート 45 12:00～12:45 粕谷
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 13:05～13:55 杉田	アコアエクササイズ 45 12:30～13:15 竹林	なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)	パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)
14:00	ピラティス 60 14:05～15:05 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 升田	アコアピクス 45 13:30～14:15 小室	メガダンス 45 14:00～14:45 SO-SEI	はじめて リズムウオーク 45 14:15～15:00 伊藤
15:00	メガダンス 45 15:20～16:05 SO-SEI	ポルドブラ 30 15:25～15:55 Nao	中級 平泳ぎ&バタフライ 45 15:00～15:45 服部	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷	ヒップホップ 60 15:30～16:30 柿澤	姿勢改善 エクササイズ 50 15:15～16:05 朝岡
16:00	ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao	ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	休館日	太極拳 60 15:30～16:30 井上	太極拳 60 15:20～16:20 米山	姿勢改善 エクササイズ 50 15:15～16:05 朝岡
17:00	フラダンス 60 18:00～19:20 ケオケオナキ Kinaco	バレエ 75 18:00～19:15 松岡	太極拳 60 16:30～17:30 井上	太極舞 60 15:20～16:20 米山	ステップルキー 45 16:45～17:30 大関	ピラティス 60 15:25～16:25 岡崎
18:00	バレエ 75 18:00～19:15 渡貴	パレエ 75 18:00～19:15 松岡	ピラティス 60 16:05～17:05 内海	コンディショニング 30 18:10～19:10 内海	ラテンエアロ 45 18:00～18:45 高	ピラティス 60 15:25～16:25 岡崎
19:00	ヒップホップ 70 19:15～20:25 MEGUMI	なれたら ステップ&エアロ 50 19:30～20:20 杉田	太極拳 60 16:30～17:30 井上	ジャズダンス 60 19:30～20:30 広井	パーソナルヨガ II 75 19:00～20:15 川口	パーソナルヨガ II 75 19:00～20:15 川口
20:00	ボディースタ 60 19:35～20:35 岡崎	骨盤調整 ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚	個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井	サバットBOX 60 19:20～20:20 山中	個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井	個人参加 フットサル 練習 19:45～20:45 荒井
21:00	なれたらウオーク 45 20:50～21:35 岡崎	月のフーゴ 60 20:35～21:35 Ryoko	個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井	ピラティス 50 20:50～21:40 若瀬	個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井	個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井
22:00		サバットBOX 60 20:40～21:40 山中	個人参加 フットサル ゲーム 20:45～21:45 荒井	ピラティス 50 20:50～21:40 若瀬		

■ : 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
※【定員】 白スタジオ-35名 青スタジオ-34名... 予約制ではありませんが定員になり次第締め切らせていただきます。尚、状況により変化する場合がございますのでご了承ください。
※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。レッスン20分前に発表いたします。