

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						
	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	予約 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			予約 はじめて リズムウォーク40 10:00～10:40 小室	登録制 はじめて リズムウォーク40 10:00～10:40 小室		初級 フットサル クリニック 60 9:40～10:40 福原	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 馬場	予約 ボディスキナー® ファースト60 10:15～11:15 石崎			登録制 はじめて リズムウォーク40 10:00～10:40 小室	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 馬場			登録制 はじめて リズムウォーク40 10:00～10:40 小室	登録制 有料 フィットネススクール 9:45～10:30 馬場					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
11:00	なれたらウォーク 45 10:45～11:30 洗澤	予約 パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	カール入門30 11:00～11:30 星		予約 ポルドブラ 45 10:55～11:40 Nao	予約 ダンベルシェイプ 50 10:30～11:20 蜷川	水中ウォーク&筋力 30 10:30～11:00 朝岡	予約 ウイヤサ フーヨーガ ファースト 50 10:35～11:25 Emi	予約 ボディスキナー® ファースト60 10:15～11:15 石崎	中級 カール&背泳ぎ 45 10:30～11:15 服部			予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部			予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部	予約 なれたらウォーク 45 11:15～12:00 渡部					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 ジャズダンス 75 10:30～11:45 谷藤	健康体操 60 10:30～11:30 小室			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
12:00	腰痛解消 エクササイズ 55 11:50～12:45 大関	予約 新日本舞踊 60 11:50～12:50 市川	背泳ぎ入門30 11:45～12:15 吉田		予約 リトモス 60 11:55～12:55 Nao	予約 ベージュヨガ I 60 11:50～12:50 米沢	平泳ぎ入門30 11:15～11:45 粕谷	予約 ダンベルシェイプ 45 11:40～12:25 石田	予約 シェイプL&J 60 11:30～12:30 太田	初級 カール&平泳ぎ 45 11:30～12:00 安藤			予約 エンジョイ ウォーク 50 12:10～13:00 渡部	予約 エンジョイ ウォーク 50 12:10～13:00 渡部			予約 エンジョイ ウォーク 50 12:10～13:00 渡部	予約 エンジョイ ウォーク 50 12:10～13:00 渡部					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 マッスルスタート 45 12:00～12:45 粕谷	エンジョイステップ 60 11:45～12:45 小畑			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
13:00	予約 ダンベルシェイプ 45 13:00～13:45 石田	予約 エンジョイウォーク 50 13:05～13:55 杉田	履みがき水中運動 13:00～13:20 安藤		予約 なれたらウォーク 45 13:10～13:55 杉田	予約 なれたらステップ 45 13:15～14:00 太田	予約 アコアエクササイズ 45 12:30～13:15 竹林	予約 ZUMBA® 50 12:40～13:30 鯉崎	予約 なれたらステップ 45 12:45～13:30 石田	3コース使用 アコアエクササイズ 45 13:30～13:50 小室			予約 マッスルビート 50 13:20～14:10 竹林	予約 マッスルビート 50 13:20～14:10 竹林			予約 マッスルビート 50 13:20～14:10 竹林	予約 マッスルビート 50 13:20～14:10 竹林					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)	エンジョイ ウォーク 50 13:00～13:50 小畑			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
14:00	予約 ピラティス 60 14:05～15:05 内海	予約 エンジョイステップ 60 14:10～15:10 杉田	3コース使用 アコアピクス 45 14:00～14:45 佐藤		予約 パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	予約 エンジョイウォーク 50 14:15～15:05 太田	個人参加 テニス 90 13:45～14:15 朝岡	予約 体幹バランス エクササイズ 60 13:45～14:45 石田	予約 パーソナルヨガ I 60 13:45～14:45 松山	3コース使用 アコアピクス 45 13:30～14:15 小室			予約 フラダンス 60 14:30～15:30 ケオケオナキラ Kinaco	予約 フラダンス 60 14:30～15:30 ケオケオナキラ Kinaco			予約 フラダンス 60 14:30～15:30 ケオケオナキラ Kinaco	予約 フラダンス 60 14:30～15:30 ケオケオナキラ Kinaco					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 パーソナルヨガ I 60 13:00～14:00 吉田(静)	エンジョイ ウォーク 50 13:00～13:50 小畑			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
15:00	予約 メガダンス 45 15:20～16:05 SO-SEI	予約 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		予約 パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	予約 エンジョイウォーク 50 14:15～15:05 太田	個人参加 テニス 90 13:45～14:15 朝岡	予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	初級 背泳ぎ&平泳ぎ 45 14:30～15:15 粕谷			予約 ラテンエアロ 45 15:00～15:45 高	予約 ラテンエアロ 45 15:00～15:45 高			予約 ラテンエアロ 45 15:00～15:45 高	予約 ラテンエアロ 45 15:00～15:45 高					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	エンジョイ ウォーク 50 14:15～15:05 太田			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
16:00		予約 ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao			予約 ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	予約 シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚		予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 パーソナルヨガ I 60 15:20～16:20 手塚				予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上			予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	エンジョイ ウォーク 50 14:15～15:05 太田			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
17:00					予約 ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉	予約 シェイプL&J 60 15:20～16:20 手塚		予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 パーソナルヨガ I 60 15:20～16:20 手塚				予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上			予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上	予約 太極拳 60 15:30～16:30 井上					登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 粕谷	予約 パーソナルヨガ I 60 14:15～15:15 米沢	エンジョイ ウォーク 50 14:15～15:05 太田			登録 有料 ロコツアーズ 9:45～11:15 竹林			
18:00		予約 バレエ 75 18:00～19:15 渡貴																													
19:00	予約 フラダンス 60 18:20～19:20 ケオケオナキラ Kinaco																														
20:00	予約 ボディスキナー® ファースト60 19:35～20:35 岡崎	予約 骨盤調整 ストレッチ 50 19:30～20:20 手塚	初級4種目 60 19:20～20:20 星	登録制 有料 ロコツアーズ 20:30～21:00 竹林																											
21:00	なれたらウォーク 45 20:50～21:35 岡崎	月のフーヨーガ 60 20:35～21:35 Ryoko																													
22:00																															

休館日

★定員数は白スタジオー35名、青スタジオー34名です。
★定員に達する可能性のあるクラスは予約制とさせていただきます
予約
レッスン30分前までにフロントにある予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選させていただきます。レッスン20分前に発表いたします。
-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。
-アコアピクスでのコース使用について
昼間のアコアピ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
 ※【定員】 白スタジオー35名 青スタジオー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、抽選させていただきます。