

ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金	土		日		
	STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴		STUDIO	女性岩盤浴	STUDIO	女性岩盤浴	
10:00														10:00
30														30
11:00	骨盤コンディショニング 10:30-11:20 村石 幸世		ヨガ 10:30-11:30 早田 風沙		エアロポールエクササイズ 10:30-11:15 高村 千穂		エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子			UBOUND® 10:30-11:00 SO-SEI		ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美		11:00
30														30
12:00	Zumba® 11:35-12:35 Nao	HOTポールエクササイズ 11:40-12:10 村石 幸世			ステップスタート 11:30-12:00 高村 千穂	HOTヨガ 11:30-12:00 高野 順子	なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子							12:00
30														30
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深沢 和愛		シェイプL&J 12:00-13:00 高 いづみ				ポールピラティス 12:20-13:10 磯永 まよ			エンジョイワーク 12:15-13:05 木上 真理子		ボディミキサー® 11:50-12:50 石崎 綾子	HOTピラティス 12:00-12:30 内海 裕美	13:00
30														30
14:00	ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	HOTヨガ 14:10-14:40 深沢 和愛	ピラティス 13:30-14:20 高 いづみ					ヨガ 13:30-14:30 今井 美和						14:00
30														30
15:00	ディスコワールド 15:10-16:00 若瀬 七海		なれたらウォーク 14:45-15:30 佐藤 由美子		太極拳 14:00-15:00 矢部 悦子	HOTピラティス 14:00-14:30 高野 順子		Zumba® 14:45-15:45 宮路 祐子						15:00
30														30
16:00	ロコスクール 16:10~16:30		UBOUND® 16:00-16:45 村井 紫乃					ロコスクール 16:00~16:20						16:00
30														30
17:00														17:00
30														30
18:00	体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子	HOTヨガ 18:00-18:30 早田 風沙	初めてZumba® 18:15-19:00 木上 真理子					ボディメンテナンス 18:00-18:45 sato						18:00
30														30
19:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI		エアロスタート 19:15-19:45 木上 真理子		マッスルビート 18:45-19:45 清水 亜佐子	HOTヨガ 19:00-19:30 高橋 春子		FIGHT DO® 19:00-19:45 村井 紫乃						19:00
30														30
20:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI		ヨガ 20:10-21:10 深沢 和愛					HIP HOP 20:00-21:00 HIROMI						20:00
30														30
21:00														21:00
30														30
22:00														22:00

休館日

※レッスンの内容や時間に変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページでご確認下さい。
 ※安全かつ効果的なレッスンを行うため、開始後の途中入場、途中退場は固くお断りいたします。
 ※他の会員様の場所取り行為などが確認できた場合は、レッスン参加を控えていただきます。

HOTプログラムのご参加につきまして（女性会員様限定）
 ヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますので、ご参加される方はバスタオルをご持参ください。
 汗を大量にかきますので、お飲み物（蓋付きボトル）をご用意下さい。ウェアはお好きなものをご参加できます。

LINEお友達追加
 突然の代行や休講情報を
 受け取って便利です!!

