

ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール

スタジオ参加定員30名
UBOUND参加定員25名
HOTプログラム参加定員12名

コロナウイルス感染拡大防止のため、
全てのレッスンを定員制といたします。
営業開始時間より予約を受け付けいたします。

2021

1月版

	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 MIREI		エアロボールエクササイズ 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ボールエクササイズ 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						HOTピラティス 11:45-12:15 内海 裕美	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			エンジョイウォーク 12:15-13:05 木上 真理子		ボディミキサー® 11:50-12:50 石崎 綾子		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			FIGHT DO® 13:30-14:30 遠藤 麻代	HOTヨガ 13:30-14:00 木上 真理子	HIP HOP 13:30-14:30 KNG	HOTピラティス 14:00-14:30 上村 初美	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		Zumba® 14:45-15:45 宮路 祐子			ヨガ 15:00-16:00 佐藤 由美子		ディスコワールド 15:00-15:50 上村 初美		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		ジャズダンス 15:15-16:15 HIROMI		ロコスクール 16:00~16:20							16:00
30														30
17:00					HIP HOP 16:30-17:15 HIROMI		ロコスクール 16:30~16:50				HOTヨガ 16:30-17:00 佐藤 由美子	ボディコンディショニング® 16:30-17:30 上村 初美		17:00
30														30
18:00	体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子		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			なれたらウォーク 18:00-18:45 高村 千穂				18:00
30														30
19:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI	HOTヨガ 19:00-19:45 AYAKA	エアロスタート 19:15-19:45 木上 真理子	HOTヨガ 19:10-19:40 深沢 和愛	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	HOTヨガ 19:00-19:45 sato						19:00
30														30
20:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI		ヨガ 20:10-21:10 深沢 和愛				ヨガ 20:00-21:00 高橋 春子						閉館20:00	20:00
30														30
21:00													閉館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
受け取れて便利です!!

