

10月～ロコ レッスンスケジュール

2021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	予約 本館にやさしいヨガ 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																											
11:00	なれたらウオーク 45 10:45～11:30 洪澤	予約 パワフルヨガ 60 10:40～11:40 今井	登録制 有料 フィットネススクール 10:30～11:15 吉田		予約 ダン・ヘルシェイブ 50 10:30～11:20 蜷川																								
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			予約 リトモス 60 11:55～12:55 Nao																								
13:00	予約 ダン・ヘルシェイブ 45 13:00～13:45 石田	予約 エンジョイウオーク 50 13:05～13:55 杉田			予約 なれたらウオーク 45 13:10～13:55 杉田																								
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			予約 パーソニックヨガ I 60 14:15～15:15 米沢																								
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			予約 パーソニックヨガ I 60 15:15～15:15 米沢																								
16:00		予約 ZUMBA® 50 16:10～17:00 Nao			予約 ラテンMIX 60 15:30～16:30 稲葉																								
17:00																													
18:00																													
19:00	予約 フラダンス 60 18:20～19:20 ケラケラナキラ Kinaco	予約 バレエ 75 18:00～19:15 渡貴																											
20:00	予約 パーソニックヨガ 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			予約 Hip Hop 70 19:15～20:25 YUUKA																								
21:00	なれたらウオーク 45 20:50～21:35 岡崎	予約 月のフーゴ 60 20:35～21:35 Ryoko			予約 パーソニックヨガ I 60 20:45～21:45 吉田(静)																								
22:00																													

休館日

★定員数は白スタジオ→35名、青スタジオ→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。
アクアピクスでのコース使用について
昼間のアク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→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、抽選させていただきます。レッスン20分前に発表いたします。