

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 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 30 骨盤コンディショニング 10:30-11:20 村石 幸世 | | 30 ヨガ 10:30-11:30 MIREI | | 35 エアロボールエクササイズ 10:25-11:10 高村 千穂 | | 35 エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子 | | 35 MEGA DANZ® 10:15-11:00 SO-SEI | | 35 ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 35 Zumba® 11:35-12:35 Nao | 14 HOTボールエクササイズ 11:40-12:10 村石 幸世 | 35 シェイプL&J 11:45-12:45 高 いづみ | 14 HOTヨガ 12:00-12:30 MIREI | 35 ステップスタート 11:25-11:55 高村 千穂 | 14 HOTヨガ 11:20-11:50 高野 順子 | 35 なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子 | 14 HOTピラティス 11:30-12:00 磯永 まよ | 25 UBOUND® 11:15-11:45 SO-SEI | | 35 サルサ 11:45-12:30 田尻 道広 | 14 HOTピラティス 11:45-12:15 内海 裕美 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 30 ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛 | | 30 ピラティス 13:00-13:50 高 いづみ | | 35 ポクササイズ 12:10-13:10 高野 順子 | | 30 ボールピラティス 12:20-13:10 磯永 まよ | | 35 エンジョイウォーク 12:00-12:50 木上 真理子 | | 35 美ユーティ BodyWave® 12:45-13:30 田尻 道広 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 30 ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ | 14 HOTヨガ 14:10-14:40 深澤 和愛 | 35 なれたらウォーク 14:05-14:50 佐藤 由美子 | 14 HOTピラティス 14:30-15:00 神山 聡子 | 35 バレトン 13:20-13:50 伊藤 亜希 | 14 HOTピラティス 14:00-14:30 高野 順子 | 30 ヨガ 13:30-14:30 今井 美和 | 14 HOTピラティス 13:45-14:15 磯永 まよ | 35 FIGHT DO® 13:10-14:10 遠藤 麻代 | 14 HOTヨガ 13:10-13:40 木上 真理子 | 35 HIP HOP 入門 13:45-14:15 KNG | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 35 リトモス 15:05-16:05 花井 美智子 | | 25 UBOUND® 15:10-15:55 村井 紫乃 | | 35 ジャズダンス 15:15-16:15 HIROMI | | 35 Zumba® 14:45-15:45 宮路 祐子 | | 35 リトモス 14:30-15:30 小林 純子 | | 35 HIP HOP 14:20-15:20 KNG | 14 HOTピラティス 14:30-15:00 上村 初美 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 35 バレトン 16:15-17:00 伊藤 亜希 | | 35 フラダンス 16:10-17:10 ケオクラーナキラ Kinaco | | 35 HIP HOP 16:30-17:15 HIROMI | | 35 ディスコワールド 16:00-17:00 若瀬 七海 | | 30 ヨガ 15:45-16:45 佐藤 由美子 | | 35 ディスコワールド 15:30-16:30 上村 初美 | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 30 体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子 | | 有料 中級フラダンス 17:15-18:00 ケオクラーナキラ Kinaco | | 35 マッスルビート 18:15-19:15 清水 亜佐子 | | 有料 中級ピラティス 17:10-17:50 sato | | 35 ステップスタート 17:00-17:30 高村 千穂 | 14 HOTヨガ 17:10-17:40 佐藤 由美子 | 35 なれたらウォーク 16:45-17:30 宇田川 佳代 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 25 UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI | 14 HOTヨガ 19:00-19:45 AYAKA | 35 エアロスタート 19:15-19:45 宇田川 佳代 | 14 HOTヨガ 19:10-19:40 深澤 和愛 | 30 ヨガ 19:30-20:15 高橋 春子 | 14 HOTヨガ 18:30-19:15 高橋 春子 | 35 FIGHT DO® 19:00-19:45 村井 紫乃 | 14 HOTヨガ 19:00-19:45 sato | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 35 MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI | | 30 ヨガ 20:00-21:00 深澤 和愛 | | 35 ジャズダンス 20:30-21:20 広井 薫 | | 35 HIP HOP 20:00-21:00 HIROMI | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 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、レッスン開始後の途中入場、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。
 ※有料レッスンに参加希望の方は、開始前にフロントで参加費 ¥ 1,000円をお支払いの上、レシートをインストラクターへお渡しください。

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着てご参加できます。

LINE 交友追加

突然の代行や休講情報を受け取って便利です!!

