

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	トランポリンでシェイプアップ 10:00-10:20 登録制						モダンダンスメット 9:50-10:20 登録制							10:00
30	32 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
11:00	35 Zumba® 11:35-12:35 Nao	15 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	15 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	15 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	15 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	15 HOTピラティス 11:45-12:15 内海 裕美		12:00
12:00	30 ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛		32 ピラティス 13:00-13:50 高 いづみ		35 ボクササイズ 12:10-13:10 高野 順子		32 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
13:00	32 ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	15 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	15 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	15 HOTピラティス 14:00-14:30 高野 順子	33 ヨガ 13:30-14:30 今井 美和	15 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	15 HOTヨガ 13:10-13:40 木上 真理子	35 HIP HOP 入門 13:45-14:15 KNG			14:00
14:00	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 健康太極拳 14:00-15:00 矢部 悦子		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	15 HOTピラティス 14:30-15:00 上村 初美		15:00
15:00	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 ジャズダンス 15:15-16:15 HIROMI		35 ディスコワールド 16:00-17:00 若瀬 七海		32 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
16:00	有料 10 大人のやさしい新体操 17:10-17:50 磯永 まよ		有料 中級フラダンス 17:15-18:00 ケオクラーナキラ Kinaco		35 HIP HOP 16:30-17:15 HIROMI		有料 じっくりピラティス 17:10-17:50 sato		35 ステップスタート 17:00-17:30 高村 千穂	15 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
17:00	30 体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子		35 Zumba® 18:15-19:00 宇田川 佳代		縄跳びで全身エクササイズ 17:40-18:00 登録制		30 ボディメンテナンス 18:00-18:45 sato		35 なれたらウォーク 17:45-18:30 高村 千穂					18:00
18:00	25 UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI	15 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	15 HOTヨガ 19:10-19:40 深澤 和愛	35 マッスルビート 18:15-19:15 清水 亜佐子	15 HOTヨガ 18:30-19:15 高橋 春子	35 FIGHT DO® 19:00-19:45 村井 紫乃	15 HOTヨガ 19:00-19:45 sato						19:00
19:00	35 MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI	DAYOGA 20:00-20:20 登録制 ※ガーデンで開催	30 ヨガ 20:00-21:00 深澤 和愛		35 ヨガ 19:30-20:15 高橋 春子		35 HIP HOP 20:00-21:00 HIROMI							20:00
20:00					35 ジャズダンス 20:30-21:20 広井 薫									21:00
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、ご記入ください。

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!!

