

# 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
10:00	STUDIO 25 トランポリンシェイプアップ 10:00-10:20 神山 肇						
11:00	35 骨盤コンディショニング 10:30-11:20 村石 幸世		35 セルフケアヨガ 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	40 エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子	40 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
12:00	40 Zumba® 11:35-12:35 Nao	15 HOTポールエクササイズ 11:40-12:10 村石 幸世	40 週替わりエアロ 11:45-12:45 高 いづみ 第1・3・5火曜：シェイプ&J 第2・4火曜：ラテンエアロ	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	25 UBOUND® 11:15-11:45 SO-SEI	35 OXIGENO® 11:45-12:30 伊藤 亜希
13:00	35 ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛		35 ピラティス 13:00-13:50 高 いづみ	40 ボクササイズ 12:10-13:10 高野 順子	35 ポールピラティス 12:20-13:10 磯永 まよ	40 エンジョイワーク 12:00-12:50 木上 真理子	35 美尻workout 12:45-13:30 高野 順子
14:00	35 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	40 なれたらウォーク 14:05-14:50 佐藤 由美子	40 モダンダンス 13:20-13:50 神山 聡子	40 健康太極拳 14:00-15:00 矢部 悦子	35 FIGHT DO® 13:00-14:00 大田 正輝	15 HOTヨガ 13:10-13:40 木上 真理子
15:00	40 RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子		25 UBOUND® 15:10-15:55 村井 紫乃	40 ジャズダンス 15:15-16:15 HIROMI	40 Zumba® 14:45-15:45 宮路 祐子	40 RITMOS® 14:15-15:15 小林 純子	40 HIP HOP 14:20-15:20 KNG
16:00	有料 MORE RITMOS 16:10-16:50 花井 美智子		40 フラダンス 16:10-17:10 ケオクラーナキラ Kinaco	40 HIP HOP 16:30-17:15 HIROMI	40 ディスコワールド 16:00-17:00 若瀬 七海	35 ヨガ 15:30-16:30 佐藤 由美子	40 ディスコワールド 15:30-16:30 上村 初美
17:00	40 バレトン 17:00-17:45 伊藤 亜希		有料 中級フラダンス 17:15-18:00 ケオクラーナキラ Kinaco	40 FIGHT DO® 17:30-18:00 西岡 光武	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 16:45-17:15 高村 千穂	40 なれたらウォーク 16:45-17:30 宇田川 佳代
18:00	35 体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子	15 HOTナイトヨガ① 18:30-19:00 AYAKA	40 Zumba® 18:15-19:00 宇田川 佳代	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	40 なれたらウォーク 17:30-18:15 高村 千穂	
19:00	25 UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI	15 HOTナイトヨガ② 19:10-19:40 AYAKA ※ナイトヨガの両方参加はできません	40 エアロスタート 19:15-19:45 宇田川 佳代	35 ヨガ 19:30-20:15 高橋 春子	40 FIGHT DO® 19:00-19:45 村井 紫乃	15 HOTヨガ 19:00-19:45 sato	
20:00	40 MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI	6 DAYOGA 20:00-20:30 伊藤 亜希 ※ガーデンで開催	35 ヨガ 20:00-21:00 深澤 和愛	40 ジャズダンス 20:25-21:25 広井 薫	40 HIP HOP 20:00-21:00 HIROMI	閉館20:00	
21:00						閉館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、ご参加ください。

HOTプログラムのご参加につきまして（女性会員様限定）  
 マットの上に敷く「バスタオル」と、水分補給ができる蓋付きの「ドリンク」をお持ちください。  
 「好きなウエア」でお楽しみください。

LINEお友達追加  
 お得な情報を  
 受け取って便利です!!

