

ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール

各レッスンには定員がございます
※スタジオレッスンは左上の数字が定員数です
※リフレッシュガーデンは10名定員です
※HOTプログラムは15名定員です


全てのレッスンが定員制となっております
営業開始時間より当日予約を受け付けいたします
ご来館の上、ご予約ください (お電話での予約はできません)

2022
8月～

	月			火			水			木			金			土			日			
	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	
10:00	25 トランポリンでシェイプアップ 10:00-10:20 神山 肇																					
30	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				
11:00	40 Zumba® 11:35-12:35 Nao			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L&J 第2・4火曜 ランエアロ	痛み改善体操 11:00-11:30 さくら鍼灸・接骨院		35 ステップスタート 11:25-11:55 高村 千穂			35 なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子	テニスボールころころ 11:05-11:25 神山 肇		25 UBOUND® 11:15-11:45 SO-SEI	股関節スッキリ運動 11:05-11:25 STAFF				35 POLYCONTROL 11:05-11:25 STAFF				
12:00				40 HOTAヨガ 12:00-12:30 MIREI			40 リンパを流そう 12:05-12:25 中村 智美			40 ボクササイズ 12:10-13:10 高野 順子			40 エンジンワーク 12:00-12:50 木上 真理子					35 OXIGENO® 11:45-12:30 伊藤 亜希			HOTAヨガ 11:45-12:15 内海 裕美	
30										35 ボールピラティス 12:20-13:10 磯永 まよ			40 はじめてのiPhone教室 12:05~12:25 大田 正輝					35 美尻workout 12:45-13:30 高野 順子				
13:00	35 ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	ボールストレッチ 12:35-12:55 STAFF		35 ピラティス 13:00-13:50 高 いづみ	カラダ講座[座学編] 13:05-13:25 長島 務		40 モダンダンス 13:20-13:50 神山 聡子			40 ヨガ 13:30-14:30 今井 美和			35 FIGHT DO® 13:00-14:00 大田 正輝	トータルリフレッシュ 13:05-13:25 ファイテンショップ				40 HIP HOP 入門 13:45-14:15 aki				
14:00	35 ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	リフレッシュヨガ 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 健康太極拳 14:00-15:00 矢部 悦子			40 Zumba® 14:45-15:45 宮路 祐子			40 RITMOS® 14:15-15:15 小林 純子	HOTAヨガ 13:10-13:40 木上 真理子				40 HIP HOP 14:20-15:20 aki				
15:00	40 RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子	肩こり・猫背解消 15:35-15:55 STAFF		25 UBOUND® 15:10-15:55 村井 紫乃	初めてのiPhone教室 15:05~15:25 大田 正輝		40 JAZZ FUNK 15:15-16:15 HIROMI	カラダ講座[実践編] 15:05-15:25 長島 務		40 DISCO WORLD 16:00-17:00 若瀬 七海			35 ヨガ 15:30-16:30 佐藤 由美子	肩こり・猫背解消 15:05-15:25 STAFF				40 DISCO WORLD 15:30-16:30 上村 初美				
16:00	有料 MORE RITMOS 16:10-16:50 花井 美智子 参加費1,000円			40 フラダンス 16:10-17:10 ケオラクラナキラ Kinaco	だれでもバレエストレッチ 16:05~16:25 神山 聡子		40 HIP HOP 16:30-17:15 HIROMI			40 STRONG NATION® 17:20-17:50 西岡 光式			40 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				
17:00	35 OXIGENO® 17:00-17:45 伊藤 亜希 ※デイ・ナイトの方も ご参加できます			40 Zumba® 18:15-19:00 宇田川 佳代	中級フラダンス 17:15-18:00 ケオラクラナキラKinaco 参加費1,000円		40 FIGHT DO® 17:30-18:00 西岡 光式			35 ボディメンテナンス 18:00-18:45 sato			40 なれたらウォーク 17:30-18:15 高村 千穂	HOTAヨガ 16:50-17:20 佐藤 由美子								
18:00	35 体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子	股関節スッキリ運動 18:35-18:55 STAFF		40 マッスルビート 18:15-19:15 清水 亜佐子	腸活でスッキリ 18:05-18:25 STAFF		35 エアロスタート 19:15-19:45 宇田川 佳代			40 FIGHT DO® 19:00-19:45 村井 紫乃			40 HOTAヨガ 19:00-19:45 sato									
19:00	25 UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI			40 エアロスタート 19:15-19:45 宇田川 佳代	HOTAヨガ 19:10-19:40 深澤 和愛		35 ヨガ 19:30-20:15 高橋 春子	ウェービングでリフレッシュ 19:35~19:55 伊藤 亜希		40 HIP HOP 20:00-21:00 HIROMI												
20:00	40 MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI	DAYOGA 20:00-20:30 伊藤 亜希		35 ヨガ 20:00-21:00 深澤 和愛	ウェービングでリフレッシュ 20:05~20:25 伊藤 亜希																	
21:00																						
22:00																						

休館日

LINE 来館ポイントで
LINEお友達追加
お得な特典をGET



閉館22:00