

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	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	トランポリンでシェイプアップ 10:00-10:20 神山 肇																		
30	予約																		
11:00	骨盤コンディショニング 10:30-11:20 村石 幸世			セルフケアヨガ 10:30-11:30 MIREI	痛み改善体操 11:00-11:30 さくら鍼灸・接骨院														
30	予約																		
12:00	Zumba® 11:35-12:35 Nao			週替わりレッスン 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 ラテンエアロ	予約 さくら鍼灸・接骨院														
30	予約																		
13:00	ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	すっきりリング 12:35-12:55 STAFF		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														
30	予約																		
14:00	ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	健康体操 14:10-14:40 深澤 和愛		なれたらウォーク 14:05-14:50 佐藤 由美子															
30	予約																		
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子			UBOUND® 15:10-15:55 村井 紫乃															
30	予約																		
16:00	はじめての クラシックバレエ 16:10-16:50 鈴木 恵	むくみ解消 16:05-16:25 STAFF		フラダンス 16:10-17:10 ケオラケラナキラ Kinaco	だれでもバレエストレッチ 16:05-16:25 神山 聡子														
30	予約 新規限定																		
17:00	OXIGENO® 17:00-17:45 伊藤 亜希			中級フラダンス 17:15-18:00 ケオラケラナキラKinaco 参加費1,000円															
30	予約																		
18:00	体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子	Boot Camp 18:35-18:55 STAFF		Zumba® 18:15-19:00 宇田川 佳代															
30	予約																		
19:00	UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI			エアロスタート 19:10-19:40 宇田川 佳代															
30	予約																		
20:00	MEGA DANZ® 20:00-20:45 SO-SEI	のびのびセラバンド 20:05-20:25 STAFF		ヨガ 20:00-21:00 深澤 和愛	すっきりリング 20:05-20:25 STAFF														
30	予約																		
21:00																			
30																			
22:00																			

休館日

スタジオレッスンの定員は、立ちレッスン40名、マット使用レッスン35名、トランポリンレッスン25名です
リフレッシュガーデンレッスンの定員は、10名です
女性岩盤浴レッスンの定員は、15名です

予約 のマークがついているレッスンは、当日ご来館の上ご予約をお願いします
開始時間30分前まで予約を受け付け、定員を超えていた場合は抽選とさせていただきます
開始30分前の時点で、定員に達していなかった場合は、定員に達するまでご予約を受け付けます

新規限定 のマークがついているレッスンは、新規入会の方がご参加いただけます
上記の予約レッスンと同じように、フロントでご予約をお願いいたします
ご予約時には、ご入会時にお渡しした有効期間内の「New member card」をご提示ください

のマークがついているレッスンは、運動が初めての方に特にオススメのレッスンです
もちろん、 マークがないレッスンにもご参加いただけます

女性岩盤浴でのホットレッスンは、ご自身のウエアを着てご参加できます