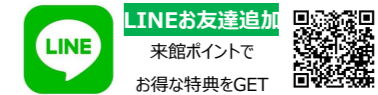


# ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール



2023 2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
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	入退室自由																		
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		すっきりリング 12:35-12:55 STAFF																	
13:00	予約 ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛			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																			
14:00	予約 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																			
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子			UBOUND® 15:10-15:55 村井 紫乃															
30		むくみ解消 16:05-16:25 STAFF																	
16:00	はじめての クラシックバレエ 16:10-16:50 鈴木 恵			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																			
17:00	新規限定 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	予約 新規限定 HOTピラティス 18:30-19:00 磯永 まよ	Zumba® 18:15-19:00 宇田川 佳代															
30																			
19:00	予約 UBOUND® 19:00-19:45 SO-SEI		予約 HOTピラティス 19:10-19:40 磯永 まよ	エアロスタート 19:15-19:45 宇田川 佳代															
30																			
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																			
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、女性岩盤浴レッスンの定員は、17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いたします  
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  
ご入場される際、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

**入退室自由** のマークがついているレッスンは、レッスン開始後も途中入室・途中退室が可能です  
途中入室退室される際は、他の参加者の安全にご配慮をお願いいたします

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おすすめのレッスンです

女性岩盤浴でのホットレッスンは、ご自身のウェアを着てご参加できます