

# ロコスポーツ横須賀 レッスンスケジュール



2023 4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		エアロボール エクササイズ 10:25-11:10 高村 千穂			エアロスタート 10:30-11:00 木上 真理子	セルフ足揉み講座 10:30-11:00 八講 祐美		予約	X55@ 10:15-11:00 米津 秀弥			予約	ポディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美	
30	入退室自由																		
12:00	Zumba@ 11:35-12:35 Nao			HOTボールエクササイズ 11:40-12:10 村石 幸世	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	HOTヨガ 11:20-11:50 高野 順子		なれたらステップ 11:15-12:00 木上 真理子	予約		予約	UBOUND@ 11:15-11:45 米津 秀弥			予約	のびのびセラバンド 11:05-11:25 STAFF	
30		すっきりリング 12:40-13:00 STAFF																	
13:00	予約			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		協栄シェイプボクシング 12:10-13:10 高野 順子			予約	ボールピラティス 12:20-13:10 磯永 まよ	マストトレーニング 12:35-12:55 海江田 由美子							
30	ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛																		
14:00	予約			なれたらウォーク 14:05-14:50 佐藤 由美子			モダンダンス 13:20-13:50 神山 聡子			予約	ヨガ 13:30-14:30 今井 美和								
30	ピラティス 14:00-14:50 磯永 まよ	カラダ改善体操 14:10-14:40 深澤 和愛																	
15:00																			
30	RITMOS@ 15:00-16:00 花井 美智子			UBOUND@ 15:10-15:55 村井 紫乃															
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/レストレッチ 16:05-16:25 神山 聡子														
30	新規限定 パワーヨガ 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															
18:00	体幹エクササイズ 18:00-18:45 江本 いそ子			RITMOS@ 18:15-19:00 磯永 まよ															
30		Boot Camp 18:35-18:55 STAFF																	
19:00	予約			予約															
30	UBOUND@ 19:00-19:45 SO-SEI			HOTピラティス 19:10-19:40 磯永 まよ															
20:00																			
30	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															
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  
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、レッスン開始後も入室・退室が可能です  
参加者の安全に配慮をお願いします

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、ご自身のウエアを着てご参加できます