フィットネス&スパ
ココカラ｜本厚木｜

プログラムスケジュール

2018年 1月～

Monday 月

スタジオ

- スタジオ・アリーナは10:15より入場可
- セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲
- ボディシェイプ エアロ 11:45-12:30 原田 理恵子
- 時間変更 ファーストヨガ 12:45-13:15 西尾 ゆかり
- BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka
- NEW 予約券 ファンクショナル ローラーピラティス（定員48名） 14:30-15:15 岩田 雅美
- 時間変更 シックスパック 15:30-16:00 湯原 絵里子
- Free Time スタジオ開放時間 16:15-18:00 ※ストレッチポール・フレックスクッションをご自由に使えます。
- NEW シックスパック 18:30-19:00 村松 光
- 基本のハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄
- ヴィンヤサヨガ 20:15-21:00 築地 澄
- BOKWA PUNCH & STRIKE 21:15-22:00 栗原 浩一

アリーナ

- ビギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代
- Figure 8 11:30-12:15 AZU
- ベリーダンス 12:30-13:30 YOSHINO
- 背骨コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世
- 時間担当変更 ファーストシェイプ 15:00-15:30 大嶋 智美
- 予約券 卓球 16:00-17:00
- 場所変更 ビギナーエアロ 18:15-19:00 工藤 順子
- シェイプアップ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子
- ZUMBA 20:15-21:00 市原 理恵子
- 予約券 エンジョイ バドミントン 21:15-22:15

プール

- 予約券 アクア45（定員80名） 10:30-11:15 原田 理恵子
- 3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 西尾 ゆかり
- NEW アクア45 13:45-14:30 天野 玲

ジム

- 予約券 キネシスファースト 11:30-12:00
- 予約券 キネシスファースト 14:30-15:00

Tuesday 火

スタジオ

- スタジオ・アリーナは10:15より入場可
- NEW 入門太極拳 10:30-11:30 長沖 不二子
- かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子
- ハイパーボディ30 12:30-13:00 佐々木 鴻
- フラダンス 13:30-14:15 MIZUHO
- エアロファン 14:30-15:30 川島 治美
- 骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美
- Free Time スタジオ開放時間 16:45-18:00 ※ストレッチポール・フレックスクッションをご自由に使えます。
- 背骨コンディショニング 18:15-19:00 新井 由香理
- Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー
- KaQiLa 20:15-21:00 はる
- BOKWA ダンス 21:15-22:00 栗原 浩一

アリーナ

- ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子
- ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子
- ビギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子
- ピラティス 13:30-14:15 相馬 硫美子
- 心のヨガ 14:30-15:30 相馬 硫美子
- 予約券 エンジョイ バドミントン 15:45-16:45
- シェイプボクシング 18:15-19:00 高田 まゆみ
- バレトン 19:15-20:00 高田 まゆみ
- ハイパーボディ 20:15-21:00 柴田 直輝
- バスケットボール 21:15-22:15

プール

- アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎
- 3ヶ月習得 マスター クロール 14:00-14:45 佐々木 鴻

ジム

- 予約券 キネシスファースト 11:30-12:00
- 予約券 キネシスファースト 15:30-16:00

Wednesday 水

スタジオ

- スタジオ・アリーナは10:15より入場可
- 癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正
- シックスパック 11:45-12:15 阿部 芽美
- adidas YOGA 12:30-13:15 堀田 真弓
- 太極拳 13:30-14:30 金子 満
- パワーシェイプヨガ 14:45-15:45 水谷 真琴
- Free Time スタジオ開放時間 16:00-17:30 ※ストレッチポール・フレックスクッションをご自由に使えます。
- RITMOS 18:00-19:00 中谷 亜紀子
- ベリーダンス 19:15-20:00 辻 陽子
- パワーヨガ 20:15-21:00 辻 陽子
- ハイパークラッシュ 21:15-22:00 仲宗根 愛

アリーナ

- ボディコンディショニング（定員145名） 10:30-11:15 高崎 玲子
- 骨盤シェイプ（定員145名） 11:30-12:15 高崎 玲子
- ボディスレンダー 12:30-13:15 古川 浩史
- 背骨コンディショニング 13:30-14:15 三上 奈美枝
- ZUMBA 14:30-15:15 三上 奈美枝
- 担当変更 ファーストシェイプ 15:30-16:00 市川 熙子
- 予約券 エンジョイ 卓球 16:15-17:15
- Figure 8 18:15-19:00 TAKAKO
- ハイパーボディ 19:15-20:00 宮田 裕斗
- ZUMBA 20:15-21:00 吉川 麻美
- ミニサッカー 21:15-22:15

プール

- アクア45 11:00-11:45 諸星 美穂
- 水中ウォーキング 12:00-12:30 西尾 ゆかり
- 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:00-13:45 佐々木 鴻
- アクア45 14:45-15:30 新井 由香理

ジム

- 予約券 キネシスファースト 10:45-11:15
- 予約券 キネシスファースト 14:15-14:45

Friday 金

スタジオ

- スタジオ・アリーナは10:15より入場可
- ZUMBA 10:30-11:15 KAITO
- オリジナルコンディショング 11:30-12:00 KAITO
- ステップ1 12:15-13:00 河﨑 優美子
- かんたんエアロ 13:15-13:45 湯山 佳代
- ベルビックスレッチ 14:00-14:30 湯山 佳代
- ボディサイクルヨガ 14:45-15:45 恵里
- Free Time スタジオ開放時間 16:00-18:00 ※ストレッチポール・フレックスクッションをご自由に使えます。
- 場所変更 DISCO WORLD 18:30-19:15 森屋 陽子
- KaQiLa 19:30-20:15 はる
- ラテンエアロ 21:30-22:15 若瀬 七海

アリーナ

- ピラティス（定員145名） 10:30-11:15 岩田 雅美
- かんたんジョギング 11:30-12:00 河﨑 優美子
- ファーストシェイプ 12:15-12:45 村松 光
- リラックスヨガ 13:00-14:00 恵里
- ビギナーエアロ 14:15-15:00 寺平 愛
- ボディシェイプエアロ 15:15-16:00 寺平 愛
- 予約券 卓球 16:15-17:15
- 場所変更 ハイパーボディ 18:30-19:15 湯原 絵里子
- NEW ヒップホップ 19:30-20:15 TEPPEI
- ジャズダンス 20:30-21:15 辻廣 美玲
- バレーボール 21:30-22:30

プール

- かんたんアクア 10:30-11:00 村松 光
- 時間変更 3ヶ月習得 マスター クロール 14:00-14:45 宮田 裕斗
- NEW アクア45 15:00-15:45 樹山 由佳里

ジム

- 予約券 キネシスファースト 11:30-12:00
- 予約券 キネシスファースト 13:15-13:45
- 予約券 キネシスファースト 19:45-20:15
- 6Fフィールド フットサル 20:15-21:15
- 予約券 キネシスファースト 20:30-21:00

Saturday 土

スタジオ

- スタジオ・アリーナは10:15より入場可
- じっくりストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE
- ベリーダンス 11:45-12:30 飯田 信代
- 担当変更 ハイパーボディ 12:45-13:30 宮田 裕斗
- 太極拳 13:45-14:45 甲斐 由樹
- トータルボディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO
- ボディファンクショナル 16:00-16:45 MIZUHO
- ファーストヨガ 17:00-17:30 松野 美佳
- ビギナーエアロ 17:45-18:30 寺平 愛
- ボディシェイプエアロ 18:45-19:30 寺平 愛

アリーナ

- シェイプエアロ 10:30-11:15 外山 圭子
- NEW ZUMBA 11:30-12:15 TAKAKO
- ボディケア 12:30-13:15 古川 浩史
- ビギナーエアロ 13:30-14:15 古川 浩史
- 内容変更 ハイパークラッシュ30 14:30-15:00 寺田 雄
- 予約券 バドミントン 15:15-16:15
- ZUMBA 16:30-17:15 諸星 美穂
- 予約券 エンジョイ 卓球 17:30-18:30
- バスケットボール 18:45-19:45

プール

- かんたんアクア 10:45-11:15 宮田 裕斗
- アクア45 13:00-13:45 飯田 信代

ジム

- 予約券 キネシスファースト 11:45-12:15
- 予約券 キネシスファースト 18:00-18:30

Sunday 日

スタジオ

- Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:45 ※ストレッチポール・フレックスクッションをご自由に使えます。
- NEW アクティブヨガ 12:00-12:45 菊地 峰子
- 時間変更 ZUMBA 13:00-13:45 酒井 留加
- ピラティス 14:00-14:45 稲木 由美
- NEW 背骨コンディショング 15:00-15:45 寺戸 純子
- 場所変更 Figure 8 16:00-16:45 Megg
- 時間変更 RITMOS 17:15-18:15 石井 俊太郎

アリーナ

- 予約券 エンジョイ 卓球 11:00-12:00
- 時間変更 ファーストシェイプ 12:15-12:45 佐々木 鴻
- NEW ファンクショナルコア 13:00-13:45 天野 玲
- ハイパーボディ 14:00-14:45 佐々木 鴻
- ハイパークラッシュ 15:00-15:45 柴田 直輝
- 場所変更 ファーストシェイプ 16:00-16:30 加藤 千春
- NEW 予約券 エンジョイ バドミントン 16:45-17:45
- 時間変更 バスケットボール 18:00-19:00

プール

- NEW アクア45 14:15-15:00 天野 玲

ジム

- 予約券 キネシスファースト 13:15-13:45
- 予約券 キネシスファースト 16:15-16:45

…初めての方におすすめのレッスンです。
予約券 …事前予約が必要なプログラムです。

※予約券は、お１人様1枚、ご本人様のみとさせて頂きます。
（代理での取得はご遠慮頂いております）

【予約の流れ】
- レッスン開始30分前になりましたらジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
- 必ずご本人様がお取り下さい。代理での取得はご遠慮頂いております。
- レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。

※レッスン種目や担当者は都合により変更する場合がございます。

※祝・祭日のスケジュールはその都度別途ご案内を致します。

※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
当日フロントでご予約の上、ご利用下さい。
料金（税込）：５４０円／３０分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15～21:15　金曜日 20:15～21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合中止となります。（開始30分前判断）

TEL. 046-297-1005

●営業時間　平　日　10:00～23:30
土曜日　10:00～22:00
日曜祝日　10:00～20:00
●休 館 日　毎週木曜日