

	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
5:00						
:30	<b>BODYBALANCE</b> 5:15-6:00	<b>CORE</b> 5:15-6:00	<b>BODYCOMBAT</b> 5:15-5:45	<b>SH'BAM</b> 5:15-6:00	<b>BODYBALANCE</b> 5:15-5:45	<b>BODYPUMP</b> 5:15-6:00
6:00						
:30	<b>SH'BAM</b> 6:05-6:50	<b>BODYBALANCE</b> 6:05-6:50	<b>BODYPUMP</b> 5:50-6:35	<b>BODYBALANCE</b> 6:05-6:50	<b>BODYCOMBAT</b> 5:50-6:35	<b>CORE</b> 6:05-6:50
7:00						
:30	<b>CORE</b> 6:55-7:40	<b>BODYPUMP</b> 6:55-7:25	<b>SH'BAM</b> 6:40-7:25	<b>BODYCOMBAT</b> 6:55-7:25	<b>BODYBALANCE</b> 6:40-7:25	<b>BODYCOMBAT</b> 6:55-7:40
8:00						
:30	<b>BODYCOMBAT</b> 7:45-8:15	<b>BODYCOMBAT</b> 7:30-8:15	<b>BODYPUMP</b> 7:30-8:15	<b>CORE</b> 7:30-8:15	<b>SH'BAM</b> 7:30-8:15	<b>SH'BAM</b> 7:45-8:30
9:00						
:30	<b>BODYPUMP</b> 8:20-9:05	<b>SH'BAM</b> 8:20-9:05	<b>CORE</b> 8:20-9:05	<b>BODYPUMP</b> 8:20-9:05	<b>CORE</b> 8:20-9:05	<b>BODYBALANCE</b> 8:35-9:05
10:00						
:30	<b>SH'BAM</b> 9:10-9:55	<b>CORE</b> 9:10-9:55	<b>BODYBALANCE</b> 9:10-9:55	<b>BODYCOMBAT</b> 9:10-9:55	<b>BODYPUMP</b> 9:10-9:55	<b>CORE</b> 9:10-9:55

Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名
セルフケアヨガ 10:30-11:30 MIREI	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山	アクア45 10:45-11:30 米山	健康太極拳 10:30-11:30 長沖	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原	アクア45 10:30-11:15 石井	癒しのヨガ 10:30-11:15 福島	らくゆる メソッド 10:30-11:15 留加	アクア45 10:30-11:15 長嶋	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス 10:30-11:15 岩田	アクア45 10:45-11:30 天野	じっくり ストレッチヨガ 10:30-11:15 NOE	シェイプ エアロ 10:30-11:15 外山	アクア45 10:30-11:15 美山	BODYCOMBAT 10:15-11:00 VIRTUAL		
HIP HOP 11:45-12:30 片岡	基本のハタヨガ 11:45-12:30 吉川		ピラティス 11:45-12:30 相馬	ZUMBA 11:30-12:15 江原		loner up hip 11:30-12:00 齋藤	からだ整え道場 11:30-12:15 留加		オリジナル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	ファーストシェイプ 11:30-12:00 伊佐		タオル ペルビック ストレッチ 11:45-12:30 湯山	ボディシェイプ 11:30-12:15 飯田		ボディシェイプ サーキット 11:15-12:00 天野	卓球ラリー シングルス 11:30-12:30 定員24名	
ファンクショナル ローラーピラティス 12:45-13:45 岩田 定員40名	ZUMBA 12:45-13:30 吉川		心のヨガ 12:45-13:45 相馬	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎	3ヶ月習得 マスタークロール 12:15-13:00 山方	リンパヨガ 12:30-13:30 田波	ボディスレンダー 12:30-13:15 古川	3ヶ月習得 平泳ぎ 12:15-13:00 西尾	リラクソヨガ 12:15-13:00 恵里	RITMOS 12:15-13:00 江原		太極拳 12:45-13:45 甲斐	ボディケア 12:30-13:30 古川	アクア45 12:45-13:30 飯田	クロス・ ストレッチ 12:15-13:00 天野		
シックスバック 14:15-14:45 清水	背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南		Beauty Life ヨガ 14:00-14:45 西尾	フラダンス 13:30-14:15 マカニカミズホ		養生気功 13:45-14:30 NOE	背骨 コンディショニング 13:45-14:30 NAME		ボディサイクル ヨガ 13:15-14:15 恵里	かんたんエアロ 13:30-14:00 湯山	3ヶ月習得 マスタークロール 13:45-14:30 岩淵	ZUMBA 14:00-14:45 樹山	ピギナーエアロ 13:45-14:30 古川		暗闇 Up beat Music ヨガ 14:00-14:45 奥薗	ハイパーボディ 14:00-14:45 岩淵	
Up beat Music ヨガ 15:00-15:45 伊佐	ピギナーエアロ 15:00-15:45 宮崎	かんたんアクア 15:15-15:45 山方	ハイパークラッシュ30 15:00-15:30 川崎	エアロファン 14:30-15:30 川島	かんたんアクア 14:45-15:15 木部	パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷	ZUMBA 14:45-15:30 NAME		ペルビック ストレッチ 14:30-15:15 湯山	ピギナーエアロ 14:15-15:00 寺平	アクア45 15:00-15:45 樹山	ファーストシェイプ 15:00-15:30 齋藤	パワーエナジー 14:50-15:35 MIZUHO		背骨 コンディショニング 15:00-16:00 寺戸	ハイパー クラッシュ 15:00-15:45 大嶋	
SH'BAM 16:00-16:45 VIRTUAL	卓球 ダブルス 16:15-17:15 定員36名		骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島	エンジョイ バドミントン 15:45-16:45 定員24名		BODYCOMBAT 16:00-16:45 VIRTUAL	エンジョイ 卓球ダブルス 16:15-17:15 定員36名		ハイパーボディ30 15:30-16:00 木部	ボディシェイプ エアロ 15:15-16:00 寺平		暗闇 ストライク インパクト 16:00-16:45 山方 定員39名	トータル ボディシェイプ 15:50-16:35 MIZUHO		基本のハタヨガ 16:15-17:15 Yoshitaka	バドミントン 16:15-17:15 定員24名	
Free Time スタジオ 開放時間 17:00-18:00			Free Time スタジオ 開放時間 16:45-18:00			Free Time スタジオ 開放時間 17:00-18:00			Free Time スタジオ 開放時間 16:45-18:00			ストライク インパクト 18:30-19:15 大嶋 定員39名	ピギナーエアロ 17:15-18:00 寺平	バレーボール 17:00-18:00	BODYCOMBAT 17:30-18:15 VIRTUAL	RITMOS 17:30-18:30 石井	
ストライク インパクト 18:30-19:15 大嶋 定員39名	ピギナーエアロ 18:30-19:15 工藤		タオル 骨盤底筋 フィットネス 18:30-19:15 若瀬	ファーストシェイプ 18:45-19:15 奥薗		陰ヨガ 18:30-19:15 NOE	RITMOS 18:00-19:00 AKKO		BODYBALANCE 18:15-18:45 VIRTUAL			エアロファン 18:15-19:15 寺平	バスケット ボール 18:15-19:15		BODYPUMP 18:30-19:15 VIRTUAL	ミニサッカー 18:45-19:45	
基本のハタヨガ 19:45-20:30 築地	ZUMBA 19:30-20:30 理香		DISCO WORLD 19:30-20:15 若瀬	ハイパー クラッシュ 19:30-20:15 木部		loner up hip 19:30-20:00 奥薗	ダンスエアロ 19:15-20:00 AKKO		パワーシェイプ ヨガ 19:00-19:45 MISAKI	ハイパーボディ 19:00-19:45 川崎		BODYCOMBAT 19:30-20:15 VIRTUAL					
シックスバック 20:45-21:15 岩淵	バスケット ボール 20:45-21:45		トータル ボディシェイプ 20:45-21:30 MIZUHO	バレーボール 20:45-21:45		ZUMBA 20:15-21:00 吉川	ハイパーボディ 20:15-21:00 遠藤		RITMOS 20:00-20:45 AZU	ハイパー クラッシュ 20:00-20:45 齋藤							
BODYCOMBAT 21:30-22:15 VIRTUAL			CORE 21:45-22:15 VIRTUAL			STRONG NATION 21:15-22:00 吉川	ミニサッカー 21:15-22:15		ダンスエアロ 21:00-21:45 AZU	エンジョイ バドミントン 21:15-22:15 定員24名							

...初めての方おすすめレッスン  
 ...オンライン予約限定レッスン(フロントにて事前登録が必要です。)  
 ...長めのタオルをご持参ください  
 ...バーチャル映像レッスン ※途中入退場可能なレッスンです。

[レッスンの入場について]  
 予約が不要なレッスンは開始時間迄にスタジオ・アリーナへ入場をお願いします。  
 前のレッスン終了後、清掃が終わり次第入場が可能です。  
 ※安全のため途中入退場はご遠慮いただいております。  
 ※レッスン種目や担当者は変更となる場合がございます。祝日は特別プログラムとなります。

早朝スケジュール  
  
 コンテンツ

5月13日(月)~26日(日)は17周年イベントを開催！詳しくは館内掲示のイベントスケジュールをご覧ください

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

5月プログラムのオンライン予約は  
4月17日(水)10:00までに開始予定です

2024年5月~

Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日				
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール		
定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名		
セルフケアヨガ 10:30-11:30 MIREI	ビギナーエアロ 10:30-11:15 湯山	アクア45 10:45-11:30 米山	健康太極拳 10:30-11:30 長沖	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原	アクア45 10:30-11:15 石井	癒しのヨガ 10:30-11:15 福島	らくゆる メソッド 10:30-11:15 留加	アクア45 10:30-11:15 長嶋	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス 10:30-11:15 岩田	アクア45 10:45-11:30 天野	じっくり ストレッチヨガ 10:30-11:15 NOE	シェイプ エアロ 10:30-11:15 外山	アクア45 10:30-11:15 美山	BODYCOMBAT 10:15-11:00 VIRTUAL				
HIP HOP 11:45-12:30 片岡	基本のハタヨガ 11:45-12:30 吉川		ピラティス 11:45-12:30 相馬	ZUMBA 11:30-12:15 江原		lone up hip 11:30-12:00 齋藤	からだ整え道場 11:30-12:15 留加		オリジナル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	ファーストシェイプ 11:30-12:00 伊佐		タオル ベルビック ストレッチ 11:45-12:30 湯山	ボディシェイプ 11:30-12:15 飯田		ボディシェイプ サーキット 11:15-12:00 天野	卓球ラリー シングルス 11:30-12:30 定員24名			
ファンクショナル ローラーピラティス 12:45-13:45 岩田 定員40名	ZUMBA 12:45-13:30 吉川		心のヨガ 12:45-13:45 相馬	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎	3ヶ月習得 マスタークロール 12:15-13:00 山方	リンパヨガ 12:30-13:30 田波	ボディスレンダー 12:30-13:15 古川		リラクソヨガ 12:15-13:00 恵里	RITMOS 12:15-13:00 江原		太極拳 12:45-13:45 甲斐	ボディケア 12:30-13:30 古川	アクア45 12:45-13:30 飯田	クロス・ ストレッチ 12:15-13:00 天野		かんたんアクア 13:15-13:45 伊佐	ZUMBA 13:00-13:45 留加	かんたんアクア 13:15-13:45 川崎
シックスバック 14:15-14:45 清水 暗間	背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南		Beauty Life ヨガ 14:00-14:45 西尾	フラダンス 13:30-14:15 マカニカイミズホ		養生気功 13:45-14:30 NOE	背骨 コンディショニング 13:45-14:30 NAME		ボディサイクル ヨガ 13:15-14:15 恵里	かんたんエアロ 13:30-14:00 湯山	3ヶ月習得 マスタークロール 13:45-14:30 岩淵	ZUMBA 14:00-14:45 樹山	ピギナーエアロ 13:45-14:30 古川		暗間 Up beat Music ヨガ 14:00-14:45 奥薫	ハイパーボディ 14:00-14:45 岩淵			
Up beat Music ヨガ 15:00-15:45 伊佐	ピギナーエアロ 15:00-15:45 宮崎	かんたんアクア 15:15-15:45 山方	ハイパークラッシュ30 15:00-15:30 川崎	エアロファン 14:30-15:30 川島	かんたんアクア 14:45-15:15 木部	パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷	ZUMBA 14:45-15:30 NAME		ベルビック ストレッチ 14:30-15:15 湯山	ピギナーエアロ 14:15-15:00 寺平	アクア45 15:00-15:45 樹山	ファーストシェイプ 15:00-15:30 齋藤	パワーエナジー 14:50-15:35 MIZUHO		暗間 ストライク インパクト 16:00-16:45 山方 定員39名	ハイパー クラッシュ 15:00-15:45 大嶋			
SH'BAM 16:00-16:45 VIRTUAL	卓球 ダブルス 16:15-17:15 定員36名		骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島	エンジョイ バドミントン 15:45-16:45 定員24名		BODYCOMBAT 16:00-16:45 VIRTUAL	エンジョイ 卓球ダブルス 16:15-17:15 定員36名		Free Time スタジオ 開放時間 16:45-18:00	卓球ラリー シングルス 16:15-17:15 定員24名	Free Time スタジオ 開放時間 16:45-18:00	ストライク インパクト 16:00-16:45 山方 定員39名	トータル ボディシェイプ 15:50-16:35 MIZUHO		基本のハタヨガ 16:15-17:15 Yoshitaka	バドミントン 16:15-17:15 定員24名			
Free Time スタジオ 開放時間 17:00-18:00			タオル 骨盤底筋 フィットネス 18:30-19:15 若瀬	ファーストシェイプ 18:45-19:15 奥薫		RITMOS 18:00-19:00 AKKO	陰ヨガ 18:30-19:15 NOE		BODYBALANCE 18:15-18:45 VIRTUAL	卓球ラリー シングルス 16:15-17:15 定員24名	Free Time スタジオ 開放時間 16:45-18:00	BODYCOMBAT 17:30-18:15 VIRTUAL	エアロファン 18:15-19:15 寺平	バレーボール 17:00-18:00					
ストライク インパクト 18:30-19:15 大嶋 定員39名	ピギナーエアロ 18:30-19:15 工藤		DISCO WORLD 19:30-20:15 若瀬	ハイパー クラッシュ 19:30-20:15 木部		lone up hip 19:30-20:00 奥薫	ダンスエアロ 19:15-20:00 AKKO		パワーシェイプ ヨガ 19:00-19:45 MISAKI	ハイパーボディ 19:00-19:45 川崎		BODYCOMBAT 19:30-20:15 VIRTUAL	バスケット ボール 18:15-19:15		BODYCOMBAT 17:30-18:15 VIRTUAL	RITMOS 17:30-18:30 石井			
基本のハタヨガ 19:45-20:30 築地	ZUMBA 19:30-20:30 理香		トータル ボディシェイプ 20:45-21:30 MIZUHO	バレーボール 20:45-21:45		ZUMBA 20:15-21:00 吉川	ハイパーボディ 20:15-21:00 岩淵		RITMOS 20:00-20:45 AZU	ハイパー クラッシュ 20:00-20:45 木部		BODYCOMBAT 19:30-20:15 VIRTUAL			BODYPUMP 18:30-19:15 VIRTUAL	ミニサッカー 18:45-19:45			
シックスバック 20:45-21:15 岩淵	バスケット ボール 20:45-21:45		コア 21:45-22:15 VIRTUAL			STRONG NATION 21:15-22:00 吉川	ミニサッカー 21:15-22:15		ダンスエアロ 21:00-21:45 AZU	エンジョイ バドミントン 21:15-22:15 定員24名									

...初めての方おすすめレッスン  
 ...オンライン予約限定レッスン(フロントにて事前登録が必要です。)  
 ...長めのタオルをご持参ください  
 ...バーチャル映像レッスン ※途中入退場可能なレッスンです。

[レッスンの入場について]  
 予約が不要なレッスンは開始時間迄にスタジオ・アリーナへ入場をお願いします。  
 前のレッスン終了後、清掃が終わり次第入場が可能です。  
 ※安全のため途中入退場はご遠慮いただいております。  
 ※レッスン種目や担当者は変更となる場合がございます。祝日は特別プログラムとなります。

**早朝スケジュール**

**コンテンツ**