Enjoy! FITNESS & SPA cocokara

フィットネス&スパ ココカラ | 港南台 |

GWスペシャルプログラムスケジュール 2018 4月～5月

Monday 30日（月・祝）

スタジオ

- BeautyLifeヨガ30 11:15-11:45 石井 佑樹
- ファーストシェイプ 12:00-12:30 石井 佑樹
- ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ホットファンクショナルケア 13:45-14:30 mizuho
- 女性専用 ホットヨガ 14:45-15:45 三井 恵子
- シックスパック 16:00-16:15 梶田
- シェイプ 16:20-16:35 梶田

アリーナ

- ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美
- エアロファン 11:30-12:30 大里 清美
- SPECIAL！ トータルボディシェイプ 12:45-13:30 mizuho
- ハイパーボディ 13:45-14:30 梶田 拓也
- SPECIAL！ ハイパークラッシュ60 14:45-15:45 高橋 貴裕
- バレーボール 16:00-17:00

プール

- アクア45 12:45-13:30 石井 佑樹

4/30 SPECIAL！！

●トータルボディシェイプ【予約50名】
筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるプログラムです。
ボディラインを整えていきましょう。

●ホットファンクショナルケア
ホット環境の中で、自体重を使用する筋トレと体幹トレーニングを行います。
発汗+ボディメイク！

●ハイパークラッシュ60
祝日特別15分拡大バージョン！
格闘技系の動きでストレス発散！

5/1 SPECIAL！！

●DISCO WORLD
ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70～90年代の曲に合わせて踊ります。

●Dance It Out
世界中の様々なダンススタイルを取り入れ/リノリの音楽に合わせて踊る「エンターテイメントフィットネス」！

Tuesday 1日（火）

スタジオ

- サーキットエアロ60 10:30-11:30 外山 圭子
- 背骨コンディショニング 11:45-12:45 小林 圭子
- ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 13:00-13:30 山内 美由起
- 体幹引き締めヨガ 15:15-16:00 福島 真橋
- フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋
- ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ 19:00-19:45 島津 美希
- シックスパック 19:55-20:10 川井
- サーキット 20:15-20:30 川井
- ハイパーボディ 20:45-21:30 佐藤 信平

アリーナ

- アライメントヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴
- ビギナーエアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴
- SPECIAL！ DISCO WORLD 12:35-13:20 高橋 久美子
- 太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃
- ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保
- ビギナーエアロ 15:45-16:30 藤本 美保
- 卓球 16:45-17:45
- ベルビックストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子
- ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子
- SPECIAL！ Dance It Out 20:45-21:30 Sato
- ミニサッカー 21:45-22:45

プール

- アクア45 10:30-11:15 高橋 貴裕
- 水中ウォーキング 11:30-12:00 石綿 真里
- 3ヶ月習得マスタークロール 13:30-14:15 高橋 貴裕
- アクアグローブ 15:00-15:45 梶田 拓也

Wednesday 2日（水）

スタジオ

- ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子
- 女性専用 BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里
- クロスストレッチ 13:15-14:15 天野 玲
- ハイパークラッシュ 14:30-15:15 石井 佑樹
- ZUMBA 15:30-16:15 水本 純子
- ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 インナービューティヨガ 20:45-21:45 KANA

アリーナ

- 初心者オススメ ﾌｧｰｽﾄｼｪｲﾌﾟ 10:30-11:00 梶田 拓也
- ビギナーエアロ 11:15-12:00 寺平 愛
- ボディシェイプエアロ 12:15-13:00 寺平 愛
- SPECIAL！ ハイパーボディ -チェンジボディ- 13:15-14:00 梶田 拓也
- ビギナーエアロ 14:15-15:00 高木 由美
- ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子
- 卓球45 17:45-18:30
- SPECIAL！ ハイパーエキサイト +Core 19:30-20:15 島崎 篤志
- ハイパークラッシュ 20:30-21:15 中畑 学之
- バスケットボール 21:30-22:30

プール

- アクア30 10:30-11:00 石井 佑樹
- エンジョイアクア 12:00-12:45 天野 玲
- 3ヶ月習得マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希

Friday 4日（金・祝）

スタジオ

- アロマストレッチ 12:00-12:30 島津 美希
- シックスパック30 12:45-13:15 高橋 貴裕
- ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ベーシックヨガ 14:45-15:30 島津 美希
- 女性専用 ホットルーシーダットン 15:45-16:45 三村 典子

アリーナ

- 癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正
- ピラティス 11:45-12:30 福島 正
- ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏
- SPECIAL！ Latin Express con Salsa(R) 13:45-14:30 野村 千夏
- ハイパーエキサイト 14:45-15:30 高橋 貴裕
- SPECIAL！ Fat Burn Extreme 15:45-16:20 島崎 篤志
- バドミントン 16:45-17:45

プール

- アクア45 13:45-14:30 島崎 篤志

5/4 SPECIAL！！

●Latin Express con Salsa®
サルサ音楽を使用したダンスフィットネスプログラムです。楽しみながら筋バランスや巧緻性（身体を器用に使う能力）の向上、有酸素運動の効果が得られます。

●ホットルーシーダットン
「仙人体操」と呼ばれるタイに伝わる自己整体法です。
自身の身体をあるべき姿へ戻していきましょう。

5/2 SPECIAL！！

●ハイパーボディ-チェンジボディ-
ランジの曲を入れて、更に強度UP！
脚を中心に更に鍛えていきましょう。

●ハイパーエキサイト+Core
体幹の曲をプラスして、運動効果もプラス！
ボディメイクに効果的！

Saturday 5日（土・祝）

スタジオ

- ホット 室温38℃ 湿度65% 骨盤ストレッチ 12:05-12:20 高橋
- シックスパック 12:25-12:40 高橋
- サーキット 12:45-13:00 高橋
- 女性専用 BeautyLifeヨガ 13:15-14:00 島津 美希
- 女性専用 ホットパワーシェイプヨガ 14:15-15:15 坂口 脉海
- SPECIAL！ Fat Burn Extreme 16:00-16:35 島崎 篤志

アリーナ

- SPECIAL！ ボディファンクション 10:30-11:15 大貫 豊
- ボディバランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希
- エアロファン 13:00-14:00 越後 和美
- ハイパービート 14:15-15:00 高橋 貴裕
- ボディメイクSTRIKER 15:15-15:45 島崎 篤志
- SPECIAL！ HIP HOP 16:00-17:00 赤保木 真弓
- バスケットボール 17:15-18:15

プール

- アクア45 14:00-14:45 島崎 篤志

5/5 SPECIAL！！

●ボディファンクション
筋力トレーニング、柔軟性の向上、バランス感覚を一連の動作で習得でき、身体機能の向上を図るプログラムです。

●HIP HOP
アメリカで発祥したストリートダンスの一種。リズミカルなミュージックのHIP HOP MUSICに合わせて踊りましょう！

●Fat Burn Extreme
イギリスで生まれた、実質運動時間20分で脂肪燃焼できるクラス。
好きな時に休憩してOK！

Sunday 6日（日）

スタジオ

- ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山 圭子
- ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLifeヨガ 13:30-14:15 廣澤 美咲
- シックスパック 14:25-14:40 渡辺
- サーキット 14:45-15:00 渡辺
- 女性専用 ヨガ入門 15:15-15:45 廣澤 美咲
- ハイパーコア 16:15-16:45 石井 佑樹
- 機能改善ピラティス 17:00-18:00 赤保木 真弓
- 背骨コンディショニング 18:15-19:15 三上 奈美枝

アリーナ

- バレーボール 10:15-11:15
- ボディバランスヨガ 11:30-12:30 川口 錠二
- 卓球 12:45-13:45
- SPECIAL！ ハイパーボディ -チェンジボディ- 14:00-14:45 島崎 篤志
- SPECIAL！ ハイパースタイルアップビート 15:00-15:45 高橋 貴裕
- ZUMBA 16:00-16:45 高橋 久美子
- SPECIAL！ ハイパークラッシュ -チェンジボディ- 17:00-17:45 梶田 拓也
- バドミントン 18:00-19:00

プール

- アクア45 15:15-16:00 島崎 篤志

5/6 SPECIAL！！

●ハイパーボディ-チェンジボディ-
ランジの曲を入れて、更に強度UP！
脚を中心に更に鍛えていきましょう。

●ハイパースタイルアップビート
●ハイパークラッシュ-チェンジボディ-
いつもの曲に+1曲でさらにストレス発散、脂肪燃焼！