

Web予約・キャンセル締切時間はレッスン開始5分前です。

2026年2月～



フィットネス&スパ

ココカラ | 港南台

# Program Schedule

※Web予約開始は1月20日～になります。(月毎に8枠予約可能です。)  
システム上、Web予約開始時間はランダムです。予めご了承ください。

	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48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	
10:00																			
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 川上	リラックスヨガ 10:30-11:30 Arina	シェイプアキア45 10:30-11:15 小堀 <small>2月は1ヶ月目の初級クラス!</small>	フラダンス 10:30-11:30 野田	アライメント ヨガ 10:30-11:15 大和田	アキア45 10:30-11:15 天野	機能改善ヨガ 10:30-11:30 YUKO	ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平	アキアファン45 10:30-11:15 越後	ボディスレンダー 10:30-11:15 梨本	癒しと 姿勢改善のヨガ 10:30-11:30 福島	アキア30 10:45-11:15 福元	ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本	ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貴	アキア30 10:30-11:00 盛	LES MILLS DANCE 10:30-11:15	ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山		
12:00	太極拳 ～楊名時24式～ 11:40-12:40 結城	背骨コンディ ショニング 11:45-12:30 小林	3ヶ月マスター クロール 11:30-12:15 月花	【有料プログラム】 フラダンス スクール 11:45-12:45 野田	ビギナーエアロ 11:30-12:15 外山	腰痛体操 11:30-12:00 山内	WARM LES MILLS BODYBALANCE 11:45-12:30	ラテンエアロ 11:30-12:15 野村(千)	水中ウォーキング 11:45-12:15 狩野	レッスン変更 シェイプインパクト 11:45-12:15 月花	ZUMBA 11:45-12:30 野村(千)	STRONG Nation 格闘技動作と、 自重トレーニングで ボディメイク! 音楽と身体がリンクする 爽快感は格別! 強度は選択できますので、 どなたでもご参加いただけます。	STRONG Nation 11:30-12:15 洪屋	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口	水慣れ入門平泳ぎ 12:30-13:00 周藤	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:50-12:35	ボディ バランスヨガ 11:35-12:35 川口		
13:00	ベーシックヨガ 12:55-13:40 山内	ボディメイク エアロ 12:45-13:30 三井	有料フラダンス スクール2月は 3日と10日の 2回開催です! 17日と24日 Les MILLS BODYBALANCE (映像レッスン) 開催となります。	ヨガ&ピラティス 13:00-13:45 小谷野	ZUMBA 12:30-13:15 KUMIKO		男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野		HOT LES MILLS BODYBALANCE 12:45-13:15	筋力アップヨガ 12:45-13:30 Sachiko		男女参加可 ホットピラティス 13:30-14:00 小谷野	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:50-12:35	女性専用 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	定員50名 ハイパーボディ 13:00-13:45 五木田	
14:00	JAZZ DANCE 14:00-14:45 清野	ピククルポール 13:45-14:45		コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本		男女参加可 LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YULIKA		男女参加可 ホット スリムアップヨガ 13:40-14:25 浦田	ビギナーエアロ 13:45-14:30 立野		男女参加可 ホット 6バック&サーキット 14:15-14:45 狩野	エアロファン 13:55-14:55 越後		男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 14:45-15:30	ホット6バック 14:00-14:30 盛	男女参加可 協栄シェイプ ボクシング 14:00-14:45 高田	
15:00	暗闇スタジオ ZUMBA 15:00-15:45 KAZU	心と身体を緩める ヨガ 15:00-15:45 Haruka	アキア30 15:00-15:30 狩野	LES MILLS DANCE 15:00-15:45	ステップ1 14:45-15:45 藤本	アキア30 15:00-15:30 月花	ハイパー クラッシュ 14:45-15:30 五木田	ボディコンディ ショニングヨガ 14:45-15:45 emi	3ヶ月マスター 平泳ぎ 14:45-15:30 周藤	男女参加可 ハイパーボディ 14:45-15:30 狩野	整うストレッチ ヨガ 14:45-15:45 Aya	エンジョイ アキア45 15:00-15:45 小堀	男女参加可 ハイパー クラッシュ 15:10-15:55 福元	ピラティス 15:10-15:55 板橋	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 14:45-15:30	定員15名 【有料プログラム】 整体&ピラティス 15:45-16:45 Sato	男女参加可 ハイパーボディ 15:00-15:45 月花	男女参加可 アキア30 15:00-15:30 盛	
16:00	LES MILLS BODYPUMP 16:00-16:45	卓球 16:00-17:00	泳法パーソナル 16:00-16:30	【有料プログラム】 スキルアップ ステップ 16:00-17:00 藤本	調整ヨガ 16:00-16:45 Emika	卓球 16:00-17:00	泳法パーソナル 16:00-16:30	卓球 16:00-17:00	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 15:45-16:45	卓球 16:00-17:00	男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 15:45-16:45	男女参加可 【有料プログラム】 トータルボディ メンテナンス 16:20-17:20 SAWAKO	ハイパーボディ 16:10-16:55 狩野	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 14:45-15:30	定員15名 【有料プログラム】 整体&ピラティス 15:45-16:45 Sato	男女参加可 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO		
17:00	LES MILLS BODYBALANCE 17:00-17:45		※予約状況により、 こちらの時間帯にて 上級コースを1レーン、 使用させて頂く場合が ございます。予約が 入っていない場合には 通常通りレーンをご 利用いただけます。	【有料スキルアップステップ】 大人気藤本IRのステップが ついに有料プログラム として登場!! 運動効果を高めながら、 様々なステップにチャレンジ していきます。ステップに 興味のある方・知識や 能力を高めたい方にオススメです!	LES MILLS BODYPUMP 17:15-18:00		男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 17:45-18:30	男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 17:45-18:30	男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 17:45-18:30	男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 17:05-17:50	男女参加可 背骨の調律 Sintexe®Tone 19:30-20:15 外山	男女参加可 WARM ZUMBA 19:30-20:15 齊藤	男女参加可 リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO	卓球 17:20-18:20	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30	男女参加可 【有料プログラム】 ファンクショナル 17:00-18:00 MIZUHO	機能改善 ピラティス 17:00-17:45 Sato	男女参加可 LES MILLS DANCE 18:15-19:00	
18:00	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	ゆるホットぬくもりヨガ あたたかい環境の中で、呼吸とともに ゆったりと心と身体をほぐしましょう。 ぬくもりに包まれて疲れを癒し、整えていく ことで疲労回復を行うことができます。		男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00		男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00	男女参加可 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00
19:00	男女参加可 ゆるホット ぬくもりヨガ 19:00-19:45 MIREI	ボディスレンダー 19:25-20:10 高木		男女参加可 ホットヨガ 19:15-20:00 Sato	HIPHOP 19:00-20:00 teppeil		男女参加可 リラックスヨガ 18:45-19:30 清瀬	男女参加可 ホット 美BODYヨガ 20:20-21:20 KANA	男女参加可 ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 月花	男女参加可 WARM 背骨の調律 Sintexe®Tone 19:30-20:15 外山	男女参加可 ZUMBA 19:30-20:15 齊藤	男女参加可 WARM 背骨の調律 Sintexe®Tone 19:30-20:15 外山	男女参加可 リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO	卓球 17:20-18:20	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30	男女参加可 【有料プログラム】 ファンクショナル 17:00-18:00 MIZUHO	機能改善 ピラティス 17:00-17:45 Sato	男女参加可 LES MILLS DANCE 18:15-19:00	
20:00	男女参加可 リラックスヨガ 20:15-21:15 Nobue	ハイパーボディ 20:30-21:15 盛		男女参加可 ホット6バック 20:30-21:00 盛	ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI		男女参加可 ホット 美BODYヨガ 20:20-21:20 KANA	男女参加可 ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 月花	男女参加可 WARM 背骨の調律 Sintexe®Tone 19:30-20:15 外山	男女参加可 ZUMBA 19:30-20:15 齊藤	男女参加可 WARM 背骨の調律 Sintexe®Tone 19:30-20:15 外山	男女参加可 ZUMBA 19:30-20:15 齊藤	男女参加可 リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO	卓球 17:20-18:20	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30	男女参加可 【有料プログラム】 ファンクショナル 17:00-18:00 MIZUHO	機能改善 ピラティス 17:00-17:45 Sato	男女参加可 LES MILLS DANCE 18:15-19:00	
21:00	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15	バドミントン 21:30-22:30		男女参加可 ホットクラッシュ 21:15-21:45 福元	バスケットボール 21:15-22:15		男女参加可 LES MILLS DANCE 21:45-22:15	男女参加可 トータル ボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00	男女参加可 HOT LES MILLS CORE 21:30-22:00
22:00																			
23:00																			

※Web予約、キャンセルはレッスンの開始5分前に締切となります。無断キャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させていただきます。

青色のW予マークについて ※当日配布の予約札は、スマートフォンやPCをお持ちでない方が優先です。スマートフォンやPCをお持ちの方はWeb予約をお願い致します。

スタジオ定員48名(横8名の6列)  
⇒1列目、2列目、3列目、4列目、6列目はWeb予約。5列目の8名は30分前に予約札を配布します。

アリーナ定員108名(横12名の9列)  
⇒1列目、2列目、3列目、4列目、5列目、6列目、7列目、9列目はWeb予約。8列目の10名は30分前に予約札を配布します。

プール定員36名(横12名の3列)  
⇒1列目、3列目はWeb予約。2列目の12名は30分前に予約札を配布します。

…有料プログラムの為、事前予約が必要です。フロントにてお申込み下さい。  
…初めての方におススメのレッスンです。  
…Web予約のみのプログラムです。当日予約札の配布はありません。  
…Web予約と当日30分前に予約札の配布があります。  
【ホットプログラムに関して】  
①ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%の環境で行います。  
②ホットプログラムへの参加は、バスタオルと500ml以上の水が必要となります。  
③途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。

【映像プログラム】…途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮ください。  
…店舗スタッフがいない環境下でのレッスンにリスクがあることを十分確認し、自己責任でご参加下さい。