フィットネス&スパ
ココカラ｜港南台｜

プログラムスケジュール

新たな年にカラダも生まれ変わる 2018 1月～

Monday 月

スタジオ	アリーナ	プール	ジム
ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美	ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓	予 アクア45 10:30-11:15 梶田 拓也	
エアロファン 11:30-12:30 大里 清美	太極拳 11:30-12:30 中川 友	3ヶ月習得 マスタークロール 11:30-12:15 狩野 達郎	予 12:00-12:15 リセット 12:15-12:30 おなか
予 aromaｺｱﾘｾｯﾄ 12:45-13:15 梶田 拓也	ベーシックヨガ 12:45-13:30 山内 美由起	腰痛体操 13:15-13:45 スタッフ	
ベリーダンス 13:30-14:30 kamar	ボディメイクエアロ 13:45-14:30 三井 恵子		
初心者オススメ ファーストヨガ 14:45-15:15 山内 美由起	ビギナーエアロ 14:45-15:30 三井 恵子		
15:30-15:45 リセット 15:45-16:00 おなか	予 卓球 15:45-16:45	アクア45 15:30-16:15 島津 美希	
ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 坂口 詠海	ハイパーボディ 19:30-20:15 千村 守		
女性専用 フローヨガ 20:30-21:30 田口 妃佐子	ハイパークラッシュ 20:30-21:15 高橋 貴裕		
シックスパック 21:40-21:55 遠辺 サーキット 22:00-22:15 遠辺	予 バドミントン 21:45-22:45		

Tuesday 火

スタジオ	アリーナ	プール	ジム
サーキットエアロ60 10:30-11:30 外山 圭子	アライメントヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴	予 アクア45 10:30-11:15 島崎 篤志	
背骨コンディショニング 11:45-12:45 小林 圭子	ビギナーエアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴	水中ウォーキング 11:30-12:00 石綿 真里	
ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 13:00-13:30 山内 美由起	ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子		
13:45-14:00 14:00-14:15 リセット おなか	太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃	3ヶ月習得 マスタークロール 13:30-14:15 島崎 篤志	
骨盤ストレッチ 14:20-14:35	予 ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	予 アクアグループ 15:00-15:45 梶田 拓也	
体幹引き締めヨガ 15:15-16:00 福島 真橋	ビギナーエアロ 15:45-16:30 藤本 美保		
フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋	予 卓球 16:45-17:45		
ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀	ペルビックストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子		
シックスパック 19:55-20:10 川井 サーキット 20:15-20:30 川井	ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子		
女性専用 ボディメンテナンス 20:45-21:45 Sato	ハイパービート 20:45-21:30 高橋 貴裕		
ハイパーボディ 22:00-22:45 佐藤 信平	ミニサッカー 21:45-22:45		

Wednesday 水

スタジオ	アリーナ	プール	ジム
ホット 室温38℃ 湿度65% 予 フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	初心者オススメ ファーストシェイプ 10:30-11:00 梶田 拓也	予 アクア30 10:30-11:00 石井 佑樹	
BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里	ビギナーエアロ 11:15-12:00 寺平 愛	予 エンジョイアクア 12:00-12:45 天野 玲	予 12:00-12:15 リセット 12:15-12:30 おなか
	ボディシェイプエアロ 12:15-13:00 寺平 愛		
クロスストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	予 ハイパーボディ 13:15-14:00 スタッフ		
ハイパークラッシュ 14:30-15:15 石井 佑樹	ビギナーエアロ 14:15-15:00 高木 由美	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希	
ZUMBA 15:30-16:15 水本 純子	ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子		
リラックスヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	予 卓球45 17:45-18:30		
ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ヨガ入門 -Warm- 20:00-20:30 木村 美波	ハイパーエキサイト 19:30-20:15 高橋 貴裕		
女性専用 インナービューティヨガ 20:45-21:45 KANA	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		

Friday 金

スタジオ	アリーナ	プール	ジム
ジョギングエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	予 アクア45 10:30-11:15 島津 美希	
初心者オススメ ファーストエアロ 11:45-12:15 島崎 篤志	ピラティス 11:45-12:30 福島 正		予 12:00-12:15 リセット 12:15-12:30 おなか
ハイパークラッシュ 12:30-13:15 石井 佑樹	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏		
ホット 室温38℃ 湿度65% ヨガ ～Warm～ -むくみ解消- 13:45-14:45 福島 真橋	やさしいラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏	予 アクア30 14:00-14:30 島崎 篤志	
	ファンクショナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子	3ヶ月習得 マスタークロール 14:45-15:30 島津 美希	
ベーシックヨガ 16:00-16:45 山内 美由起	ビギナーエアロ 16:00-16:45 河﨑 優美子		
	予 卓球 17:00-18:00		
ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワーシェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海	ジョギングエアロ 19:30-20:15 越後 和美		
シックスパック 20:45-21:00 川井 サーキット 21:05-21:20 川井	ボディスレンダー 20:30-21:15 越後 和美		
HOT CRUSH 21:45-22:15 梶田 拓也	バレーボール 21:45-22:45		

Saturday 土

スタジオ	アリーナ	プール	ジム
ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貫 豊	予 アクア30 10:30-11:00 高橋 貴裕	予 10:30-10:45 ボール おなか 10:45-11:00
初心者オススメ ファーストシェイプ 11:30-12:00 高橋 貴裕	ボディバランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希		
ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 12:15-12:45 島津 美希	ZUMBA 12:45-13:30 小山 静例		
エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ハイパーエキサイト 13:45-14:30 島崎 篤志	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:15-14:00 大冨 励生	
ホット 室温38℃ 湿度65% 骨盤ストレッチ 14:35-14:50 島津	予 ハイパーボディ 14:45-15:30 佐藤 信平		
シックスパック 14:55-15:10 島津 サーキット 15:15-15:30 島津			
予 BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 石井 佑樹	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓		
リラックスヨガ 17:00-18:00 SAWAKO	予 卓球 17:00-18:00		
ハイパークラッシュ 18:15-19:00 島崎 篤志	バスケットボール 18:15-19:15		

Sunday 日

スタジオ	アリーナ	プール	ジム
ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山 圭子	バレーボール 10:15-11:15		
ホット 室温38℃ 湿度65% BeautyLifeヨガ 13:30-14:15 廣澤 美咲	ボディバランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希		
シックスパック 14:25-14:40 遠辺 サーキット 14:45-15:00 遠辺	予 卓球 12:45-13:45		
ヨガ入門 15:15-15:45 廣澤 美咲	予 ハイパーボディ 14:00-14:45 石井 佑樹		
シックスパック30 16:15-16:45 島崎 篤志	ハイパービート 15:00-15:45 高橋 貴裕	アクア45 15:15-16:00 石井 佑樹	
機能改善ピラティス 17:00-18:00 赤保木 真弓	ZUMBA 16:00-16:45 高橋 久美子		
背骨コンディショニング 18:15-19:15 三上 奈美枝	ハイパークラッシュ 17:00-17:45 梶田 拓也		
	予 バドミントン 18:00-19:00		

好評実施中！
エンジョイアクア

骨盤からカラダの歪みを整える
ペルビックストレッチ

綺麗な姿勢を手に入れたい方へ
ピラティス

ゆるめ、ほぐし、背骨からカラダの不調を改善させる
背骨コンディショニング

…初めての方におすすめのレッスンです。

予 …事前予約が必要なプログラムです。
レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券を受け取り、プールプログラムはプールサイドにてご予約ください。

□ …前月から変更（時間、場所、担当者）のあるレッスンです。
※プールプログラムは5分前から準備を行います。
※レッスンの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致します。

【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ご参加は、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。
④食後1時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
⑤レッスン終了後、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。
⑥レッスン終了後は、1時間以上空けてからのお食事をお勧めします。