	Monday 月	Tuesday 火	Wednesday 水	Friday 金	Saturday 土	Sunday 日
5:00						
:30	BODYBALANCE 5:15-6:00	CORE 5:15-6:00	BODYCOMBAT 5:15-5:45	DANCE 5:15-6:00	BODYBALANCE 5:15-5:45	DANCE 5:15-6:00
6:00			BODYPUMP 5:50-6:35		BODYCOMBAT 5:50-6:35	
:30	DANCE 6:05-6:50	BODYBALANCE 6:05-6:50		BODYBALANCE 6:05-6:50		BODYATTACK 6:05-6:50
7:00			DANCE 6:40-7:25		DANCE 6:40-7:25	
:30	CORE 6:55-7:40	BODYPUMP 6:55-7:25		BODYATTACK 6:55-7:25		BODYCOMBAT 6:55-7:40
8:00	BODYCOMBAT 7:45-8:15	DANCE 7:30-8:15	BODYATTACK 7:30-8:15	CORE 7:30-8:15	BODYPUMP 7:30-8:15	CORE 7:45-8:30
:30	BODYPUMP 8:20-9:05	BODYATTACK 8:20-9:05	BODYBALANCE 8:20-9:05	BODYPUMP 8:20-9:05	CORE 8:20-9:05	BODYBALANCE 8:35-9:05
9:00						
:30	BODYATTACK 9:10-9:55	BODYCOMBAT 9:10-9:55	CORE 9:10-9:55	BODYCOMBAT 9:10-9:55	BODYATTACK 9:10-9:55	BODYPUMP 9:10-9:55
10:00						

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

7月プログラムのオンライン予約は
6月17日(火)10:00までに開始予定です

2025年7月～

Monday 月

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:30 セルフケアヨガ MIREI (オンライン予約)
- 11:45-12:30 HIP HOP 片岡
- 12:45-13:45 ファンクショナルローラーピラティス 岩田 (オンライン予約) 定員40名
- NEW! 14:00-14:30 シックスパック 清水
- NEW! 14:45-15:15 RADICAL POWER 川崎
- NEW! 15:30-16:15 OXIGENO 山方
- 16:30-17:00 CORE VIRTUAL
- 17:15-18:15 Free Time スタジオ開放時間
- 18:45-19:30 基本のハタヨガ 築地
- 20:00-20:45 ストライクインパクト 山本 (オンライン予約) 暗闇 定員39名
- 21:15-21:45 シックスパック 伊佐

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 ビギナーエアロ 湯山 (オンライン予約)
- 11:45-12:30 サークルモビリティ 吉川
- 12:45-13:30 ZUMBA 吉川 (オンライン予約)
- 13:45-14:45 背骨コンディショニング 南 (オンライン予約) タオル 定員87名
- 15:00-15:45 ビギナーエアロ 宮崎
- 16:30-17:15 エンジョイ卓球ダブルス 定員36名
- 18:30-19:15 ビギナーエアロ 工藤
- NEW! 19:45-20:30 MEGADANZ 柳澤
- 20:45-22:00 バスケットボール

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 米山
- 12:30-13:00 【有料(川崎)】パーソナルスイム
- 13:00-13:30 【有料(川崎)】パーソナルスイム
- 14:15-14:45 アクアウォーキング 小田嶋
- NEW! 15:00-15:45 アクア45 天野

Tuesday 火

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:30 健康太極拳 長沖 (オンライン予約)
- 11:45-12:30 ピラティス 相馬 (オンライン予約)
- 12:45-13:45 心のヨガ 相馬 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 骨盤シェイプ 川島
- 15:00-16:15 【有料】FRPスクール 岩田 定員20名
- 16:30-17:00 BODYATTACK VIRTUAL
- 17:15-18:15 Free Time スタジオ開放時間
- 18:30-19:15 骨盤底筋フィットネス 若瀬 タオル
- 19:30-20:15 DISCO WORLD 若瀬
- 20:45-21:30 トータルボディシェイプ MIZUHO
- 21:45-22:15 BODYCOMBAT VIRTUAL

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 ダンスエアロ 江原 (オンライン予約)
- 11:30-12:15 RITMOS 江原 (オンライン予約)
- 12:30-13:15 ビギナーエアロ 宮崎
- 13:30-14:15 フラダンス マカニカイミズホ
- 15:00-16:00 エアロファン 川島
- 16:30-17:15 エンジョイバドミントン 定員24名
- 18:30-19:15 ボディシェイプエアロ 寺平
- 19:30-20:15 ハイパークラッシュ 山本
- 20:45-21:45 バレーボール

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 石井
- NEW! 12:15-13:00 〝夏季限定〟バタフライ 川崎
- 14:45-15:15 アクア30 川崎

Wednesday 水

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:15 癒しのヨガ 福島 (オンライン予約)
- NEW! 11:30-12:15 ZUMBA 理香 (オンライン予約)
- 12:30-13:30 リンパヨガ 田波 (オンライン予約)
- 13:45-14:30 養生気功 NOE
- 14:45-15:45 パワーシェイプヨガ 水谷
- 16:00-16:45 BODYCOMBAT VIRTUAL
- 17:00-18:00 Free Time スタジオ開放時間
- 18:30-19:00 tone up hip 奥薗
- 19:15-20:00 OXIGENO 奥薗
- 20:15-21:00 ZUMBA 吉川 (オンライン予約)
- 21:15-22:00 STRONG NATION 吉川

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 らくゆるメソッド 留加 (オンライン予約)
- 11:30-12:15 からだ整え道場 留加 (オンライン予約)
- 12:30-13:15 ボディスレンダー 古川
- 13:45-14:30 背骨コンディショニング NAMIE (オンライン予約) タオル 定員87名
- 14:45-15:30 ZUMBA NAMIE (オンライン予約)
- 16:15-17:15 エンジョイ卓球ダブルス 定員36名
- 18:00-19:00 RITMOS AKKO (オンライン予約)
- 19:15-20:00 DANCE FIT AKKO
- NEW! 20:15-21:00 ハイパーボディ 川崎
- 21:15-22:15 ミニサッカー

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 長嶋
- NEW! 12:15-13:00 3ヶ月習得マスタークロール 岩渕
- 14:50-15:35 アクア45 新井

Friday 金

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:15 ZUMBA KAITO (オンライン予約)
- NEW! 11:30-12:15 オリジナルコンディショニング KAITO
- NEW! 12:30-13:15 基本のハタヨガ 築地
- NEW! 13:30-14:15 骨盤ボディケア 理香
- 14:30-15:15 ペルビックストレッチ 湯山 タオル
- 15:30-16:00 FIGHT DO 山本
- Free Time スタジオ開放時間 16:15-17:15
- 17:30-18:00 BODYBALANCE VIRTUAL
- 18:15-18:45 DANCE VIRTUAL タオル
- 19:30-20:15 美姿勢ストレッチ una KEi
- 20:00-21:00 RITMOS AZU (オンライン予約)
- 21:15-22:00 ストリートダンスFIT 藤本

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 ピラティス 岩田 (オンライン予約)
- 11:30-12:00 ファーストシェイプ 伊佐
- 12:15-13:00 ミュージカルダンス かほ
- 13:30-14:00 かんたんエアロ 湯山
- 14:15-15:00 ビギナーエアロ 寺平
- 15:15-16:00 ステップ 寺平
- 16:15-17:15 卓球ラリーシングルス 定員24名
- NEW! 19:00-19:45 RADICAL POWER 岩渕
- 20:00-20:45 FIGHT DO 大森 (オンライン予約)
- 21:00-22:00 エンジョイバドミントン 定員24名

プール 定員70名
- NEW! 10:45-11:15 アクア30 山方
- 12:30-13:00 【有料(西尾)】パーソナルスイム
- 15:00-15:45 アクア45 樹山

Saturday 土

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:30 じっくりストレッチヨガ NOE (オンライン予約)
- 11:45-12:30 ペルビックストレッチ 湯山 (オンライン予約) タオル
- 12:45-13:45 太極拳 甲斐 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 ZUMBA 樹山 (オンライン予約)
- NEW! 15:00-15:30 tone up hip 山方
- 16:00-16:45 ストライクインパクト 山本 (オンライン予約) 暗闇 定員39名
- 17:15-18:00 ビギナーエアロ 寺平
- 18:15-19:15 エアロファン 寺平
- 19:30-20:15 BODYATTACK VIRTUAL

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 シェイプエアロ 外山 (オンライン予約)
- 11:30-12:15 ボディシェイプ 飯田 (オンライン予約)
- 12:30-13:30 ボディケア 古川
- 13:45-14:30 ビギナーエアロ 古川
- 14:50-15:35 パワーエナジーストロング MIZUHO
- 15:50-16:35 トータルボディシェイプ MIZUHO
- 17:00-18:00 バレーボール
- 18:15-19:30 バスケットボール

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 美山
- 12:45-13:30 アクア45 飯田

Sunday 日

スタジオ 定員63名
- 10:15-11:00 BODYCOMBAT VIRTUAL
- 11:15-12:00 ボディシェイプサーキット 天野
- 12:15-13:00 クロス・ストレッチ 天野
- 13:15-13:45 tone up hip 清水
- 14:00-14:45 OXIGENO 伊佐
- タオル 15:00-16:00 背骨コンディショニング 寺戸
- 16:15-17:15 基本のハタヨガ Yoshitaka
- 17:30-18:15 BODYPUMP VIRTUAL
- 18:30-19:15 BODYCOMBAT VIRTUAL
- 19:30-20:15 DANCE VIRTUAL

アリーナ 定員88名
- 12:30-13:30 卓球ラリーシングルス 定員24名
- 13:00-13:45 ZUMBA 留加 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 RADICAL POWER 大森
- 15:00-15:45 FIGHT DO 大嶋
- 16:15-17:15 エンジョイバドミントン 定員24名 (オンライン予約)
- 17:30-18:30 RITMOS 石井 (オンライン予約)
- 19:15-19:45 ミニサッカー

プール 定員70名
- 13:15-13:45 アクア30 奥薗

- ・・・初めての方おすすめレッスン
- オンライン予約・・・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。)
- タオル・・・長めのタオルをご持参ください
- VIRTUAL・・・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いたします。
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

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

8月プログラムのオンライン予約は
7月18日(金)10:00までに開始予定です

2025年8月～

Monday 月

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:30 セルフケアヨガ MIREI (オンライン予約)
- 11:45-12:30 HIP HOP 片岡
- 12:45-13:45 ファンクショナルローラーピラティス 岩田 (オンライン予約) 定員40名
- 14:00-14:30 シックスパック 清水
- 14:45-15:15 RADICAL POWER 川崎
- 15:30-16:15 OXIGENO 山方
- 16:30-17:00 CORE VIRTUAL
- 17:15-18:15 Free Time スタジオ開放時間
- 18:45-19:30 基本のハタヨガ 築地
- NEW！ 20:00-20:45 FIT BLAST 山本 (オンライン予約) 暗闇 定員39名
- 21:15-21:45 シックスパック 伊佐

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 ビギナーエアロ 湯山
- 11:45-12:30 サークルモビリティ 吉川
- 12:45-13:30 ZUMBA 吉川 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 背骨コンディショニング 南 (オンライン予約) タオル 定員87名
- 15:00-15:45 ビギナーエアロ 宮崎
- 16:15-17:15 エンジョイ卓球ダブルス 定員36名
- 18:30-19:15 ビギナーエアロ 工藤
- 19:45-20:30 MEGADANZ かな
- 20:45-22:00 バスケットボール

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 米山
- 12:30-13:00 【有料(川崎)】パーソナルスイム
- 13:00-13:30 【有料(川崎)】パーソナルスイム
- 14:15-14:45 アクアウォーキング 小田嶋
- 15:00-15:45 アクア45 天野

Tuesday 火

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:30 健康太極拳 長沖 (オンライン予約)
- 11:45-12:30 ピラティス 相馬 (オンライン予約)
- 12:45-13:45 心のヨガ 相馬 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 骨盤シェイプ 川島
- 15:00-16:15 【有料】FRPスクール 岩田 定員20名
- 16:30-17:00 BODYATTACK VIRTUAL
- 17:15-18:15 Free Time スタジオ開放時間
- 18:30-19:15 骨盤底筋フィットネス 若瀬 タオル
- 19:30-20:15 DISCO WORLD 若瀬
- 20:45-21:30 トータルボディシェイプ MIZUHO
- 21:45-22:15 BODYCOMBAT VIRTUAL

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 ダンスエアロ 江原
- 11:30-12:15 RITMOS 江原 (オンライン予約)
- 12:30-13:15 ビギナーエアロ 宮崎
- 13:30-14:15 フラダンス マカニカイミズホ
- 15:00-16:00 エアロファン 川島
- 16:15-17:15 エンジョイバドミントン 定員24名 (オンライン予約)
- 18:30-19:15 ボディシェイプエアロ 寺平
- 19:30-20:15 ハイパークラッシュ 山本
- 20:45-21:45 バレーボール

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 石井
- 12:15-13:00 〝夏季限定〟バタフライ 川崎
- 14:45-15:15 アクア30 川崎

Wednesday 水

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:15 癒しのヨガ 福島 (オンライン予約)
- 11:30-12:15 ZUMBA 理香 (オンライン予約)
- 12:30-13:30 リンパヨガ 田波 (オンライン予約)
- 13:45-14:30 養生気功 NOE
- 14:45-15:45 パワーシェイプヨガ 水谷
- 16:00-16:45 BODYCOMBAT VIRTUAL
- 17:00-18:00 Free Time スタジオ開放時間
- 18:30-19:00 tone up hip 奥薗
- 19:15-20:00 OXIGENO 奥薗
- 20:15-21:00 ZUMBA 吉川 (オンライン予約)
- 21:15-22:00 STRONG NATION 吉川

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 らくゆるメソッド 留加 (オンライン予約)
- 11:30-12:15 からだ整え道場 留加 (オンライン予約)
- 12:30-13:15 ボディスレンダー 古川
- 13:45-14:30 背骨コンディショニング NAMIE (オンライン予約) タオル 定員87名
- 14:45-15:30 ZUMBA NAMIE (オンライン予約)
- 16:15-17:15 エンジョイ卓球ダブルス 定員36名 (オンライン予約)
- 18:00-19:00 RITMOS AKKO
- 19:15-20:00 DANCE FIT AKKO
- 20:15-21:00 ハイパーボディ 川崎
- 21:15-22:15 ミニサッカー

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 長嶋
- 12:15-13:00 3ヶ月習得マスタークロール 岩渕
- 14:50-15:35 アクア45 新井

Friday 金

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:15 ZUMBA KAITO (オンライン予約)
- 11:30-12:15 オリジナルコンディショニング KAITO
- 12:30-13:15 基本のハタヨガ 築地 (オンライン予約)
- 13:30-14:15 骨盤ボディケア 理香
- 14:30-15:15 ペルビックストレッチ 湯山 タオル
- 15:30-16:00 FIGHT DO 山本
- Free Time スタジオ開放時間 16:15-17:15
- BODYBALANCE 17:30-18:00 VIRTUAL
- DANCE 18:15-18:45 VIRTUAL タオル
- 19:00-19:45 美姿勢ストレッチ una KEI
- 20:00-21:00 RITMOS AZU (オンライン予約)
- 21:15-22:00 ストリートダンスFIT 藤本

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 ピラティス 岩田 (オンライン予約)
- 11:45-12:15 NEW！ ファーストシェイプ 伊佐
- 12:30-13:15 NEW！ ミュージカルダンス かほ
- 13:30-14:00 かんたんエアロ 湯山
- 14:15-15:00 ビギナーエアロ 寺平
- 15:15-16:00 ステップ 寺平
- 16:15-17:15 卓球ラリーシングルス 定員24名
- 19:00-19:45 RADICAL POWER 岩渕
- 20:00-20:45 FIGHT DO 大森 (オンライン予約)
- 21:00-22:00 エンジョイバドミントン 定員24名

プール 定員70名
- 10:45-11:15 アクア30 山方
- 12:30-13:00 【有料(西尾)】パーソナルスイム
- 15:00-15:45 アクア45 樹山

Saturday 土

スタジオ 定員63名
- 10:30-11:30 じっくりストレッチヨガ NOE (オンライン予約)
- 11:45-12:30 ペルビックストレッチ 湯山 (オンライン予約) タオル
- 12:45-13:45 太極拳 甲斐 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 ZUMBA 樹山 (オンライン予約)
- 15:00-15:30 tone up hip 山方
- NEW！ 16:00-16:45 FIT BLAST 山本 (オンライン予約) 暗闇 定員39名
- 17:15-18:00 ビギナーエアロ 寺平
- 18:15-19:15 エアロファン 寺平
- 19:30-20:15 BODYATTACK VIRTUAL

アリーナ 定員88名
- 10:30-11:15 シェイプエアロ 外山
- 11:30-12:15 ボディシェイプ 飯田 (オンライン予約)
- 12:30-13:30 ボディケア 古川
- 13:45-14:30 ビギナーエアロ 古川
- 14:50-15:35 パワーエナジーストロング MIZUHO
- 15:50-16:35 トータルボディシェイプ MIZUHO
- 17:00-18:00 バレーボール
- 18:15-19:30 バスケットボール

プール 定員70名
- 10:30-11:15 アクア45 美山
- 12:45-13:30 アクア45 飯田

Sunday 日

スタジオ 定員63名
- 10:15-11:00 BODYCOMBAT VIRTUAL
- 11:15-12:00 ボディシェイプサーキット 天野
- 12:15-13:00 クロス・ストレッチ 天野
- 13:15-13:45 tone up hip 清水
- 14:00-14:45 OXIGENO 伊佐
- タオル 15:00-16:00 背骨コンディショニング 寺戸
- 16:15-17:15 基本のハタヨガ Yoshitaka
- 17:30-18:15 BODYPUMP VIRTUAL
- 18:30-19:15 BODYCOMBAT VIRTUAL
- 19:30-20:15 DANCE VIRTUAL

アリーナ 定員88名
- 12:30-12:30 卓球ラリーシングルス 定員24名
- 13:00-13:45 ZUMBA 留加 (オンライン予約)
- 14:00-14:45 RADICAL POWER 大森
- 15:00-15:45 FIGHT DO 大嶋
- 16:15-17:15 エンジョイバドミントン 定員24名 (オンライン予約)
- 17:30-18:30 RITMOS 石井 (オンライン予約)
- 18:45-19:45 ミニサッカー

プール 定員70名
- 13:15-13:45 アクア30 奥薗

- 🔰・・・初めての方おすすめレッスン
- (オンライン予約)・・・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。)
- タオル・・・長めのタオルをご持参ください
- VIRTUAL・・・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いたします。
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