

祝

18周年イベントカレンダー

5月16日 (Fri) ~ 5月28日 (Wed)

休館日

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
			1	2	3	4
5 4/21(月)~5/5(月) 背泳ぎ泳法レッスン 受付期間終了!	6	7	8	9 背泳ぎ泳法レッスン 抽選発表!	10	11
12 スタジオで実施♪ ご参加お待ちしております!	13	14 4/21(月)~5/14(水) プロギング受付終了!	15	16 フォトイベント スタート!	17 ★アロマ★	18 バルクアップ セミナー 17:30~18:15
19 ダイエット セミナー 16:15~17:00 Anniversary Cup 20:45~	20 ラジオ体操第一 10:15~ 背泳ぎ泳法レッスン 12:00~13:00 Anniversary Cup 20:45~	21 ラジオ体操第一 10:15~ ★アロマ★	22	23 ◀◀◀ スペシャル レッスン ウィーク	24 ★アロマ★	25
26 ビンゴカード配布 最終日!!	27 ラジオ体操第一 10:15~ 背泳ぎ泳法レッスン 12:00~13:00	28 ラジオ体操第一 10:15~ ★アロマ★ ビンゴ応募締切!	29	30	31 ★プロギング★ 13:00~14:30	
スペシャル レッスン ウィーク ▶▶▶						

★ビンゴ大会★

ココカラ本厚木オリジナルビンゴを実施します♪
ビンゴカード配布はジムエリア、フロントにて📄
配布期間:5/16(金)~5/26(月)
参加方法:カードのお題をクリアしてスタッフから
スタンプを貰ってビンゴを埋めてください!
応募方法:ジムまたはフロントスタッフへ手渡し
応募〆切:5/28(水)23:00

~3ビンゴ以上の達成で抽豪華賞品をプレゼント!~

- 1等…カタログギフト 1名様
2等…筋膜リリースガン 2名様
3等…プロテインシェイカー 3名様
4等…7種プロテインお試しセット 5名様
ノベルティ…ココカラオリジナルマグカップ 20名様



※ノベルティは全て埋めた方から先着でお渡し!
※景品のお渡しは6/4(水)~となります。

★ゴミ拾い&スポーツ!プロギング★

プロギングとは、ジョギングとゴミ拾いを掛け合わせた、スウェーデン発祥の新しい
フィットネス!ジョギングをしながら健康に!そしてゴミを拾ってエコになるSDGs
スポーツです!★有酸素運動のジョギングに、ごみを拾うためのしゃがむ動作が加わる
ことで消費カロリーもアップ

【日時】5/24(土) 13:00~14:30

【場所】相模川

【料金】無料

【受付期間】4/21(月)~

詳細は、館内掲示ポスターをチェックしてね!



★フォトイベント★

期間限定でフォトイベントを開催!
レッスンの前にスタジオやアリーナ
で撮影会♪皆さまと一緒に思い出を
残しませんか?📷

★アロマ★

水曜日と土曜日限定☆スチームサウナ
にアロマを設置♪リラックス効果を
最大限に感じることができます!

★背泳ぎ 泳法レッスン★

最大10名の泳法レッスンを実施します♪
少人数だからこそ、泳ぎに不安のある方
も上手になりたい方も大歓迎!

今回は通常のプログラムにはない

「背泳ぎ」に限定して実施します🏊

初めての方も大歓迎♪
詳細はプールインフォメーション
ボードをご覧ください!
ご参加お待ちしております!

【担当】西尾

★スペシャル レッスン ウィーク★

23日(金)～28日(水)の期間でスペシャルレッスンを開催します！

15分拡大！
23日(金)
15:30～
16:15

大嶋 & 木部



Fight Do

24日(土)
16:00～
16:45

木部 & 山方



オンライン
予約

ストライクインパクト

15分拡大！
25日(日)
12:45～
13:45

留加 & MoriMari



ZUMBA

25日(日)
17:30～
18:30

石井 & AZU



オンライン
予約

RITMOS

15分拡大！
26日(月)
15:45～
16:30

株式会社ハマカイダTHF
インストラクター
Tina



※15:15～アクア30
は休講となります。

アクアダンス

イベント限定！
New Program🔥

26日(月)
21:15～
21:45

パンチやキックを行い、対人を
イメージした格闘技レッスン

大森



Battle

15分拡大！
27日(火)
19:30～
20:30

奥菌



ハイパークラッシュ60

28日(水)
20:15～
21:00

川崎 & 岩瀬



RADICAL POWER

※21:15～シックスパックは休講となります。

★特別セミナー★

45分の特別セミナーを開催♪

皆さまのボディメイクに関するお悩み
を解決します！ご興味がある方は
ぜひご参加ください！詳細は
館内掲示をチェックしてね！

【担当】大森



★Anniversary Cup★

バスケとバレー限定！通常にはない
総当たりのトーナメントを実施🔥

【バスケ】19日20:45～22:15

【バレー】20日20:45～22:15

※どちらも定員42名

多くの方のご参加を

お待ちしております！



※イベント期間に限り、同伴ビジター、休会ビジターは500円でご利用いただけます。