全てのレッスンがWeb予約となります。Web予約締切時間はレッスン開始5分前です。

フィットネス&スパ ココカラ｜港南台｜ **Program Schedule**

2024年5月～

※Web予約開始は4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																		
30	W予 ZUMBA 10:30-11:15 川上	W予 リラックスヨガ 10:30-11:30 清瀬	W予 シェイプアクア45 11:00-11:45 小堀	W予 フラダンス 10:30-11:30 野田	W予 アライメントヨガ 10:30-11:15 大和田	W予 アクア45 10:30-11:15 天野	W予 機能改善ヨガ 10:30-11:30 YUKO	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平	W予 アクアファン45 10:30-11:15 越後	W予 ボディスレンダー 10:30-11:15 梨本	W予 癒しと姿勢改善のヨガ 10:30-11:30 福島	W予 アクア30 10:45-11:15 佐藤	W予 ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貫	W予 アクア30 10:30-11:00 米原	English ver LesMills SH'BAM 10:30-11:15	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山	
11:00																		
30	W予 太極拳 ～楊名時24式～ 11:40-12:40 結城	フェイスタオル持参 W予 背骨コンディショニング 11:45-12:45 小林	夏季限定 W予 3ヶ月マスタークロール 12:00-12:45 永井	定員15名 ¥ 【有料プログラム】フラダンススクール 11:45-12:45 野田	W予 ビギナーエアロ 11:30-12:15 外山	W予 腰痛体操 11:30-12:00 山内	WARM LesMills BODYBALANCE 11:45-12:30	W予 ラテンエアロ 11:30-12:15 野村（千）	W予 水中ウォーキング 11:45-12:15 狩野	W予 ファーストエアロ 11:45-12:15 山内	W予 ZUMBA 11:45-12:30 野村（千）		W予 シェイプインパクト 11:30-12:00 岸本	W予 ボディバランスヨガ 11:30-12:30 川口	W予 水慣れ入門平泳ぎ 12:30-13:00 周藤	WARM LesMills BODYCOMBAT 11:30-12:15	W予 ボディバランスヨガ 11:35-12:35 川口	
12:00																		
30	W予 ベーシックヨガ 12:55-13:40 山内	W予 ボディメイクエアロ 13:00-13:45 三井		男女参加可 W予 ヨガ&ピラティス 13:00-13:45 小谷野	W予 ZUMBA 12:30-13:15 KUMIKO	W予 太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	W予 男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	W予 クロスストレッチ 12:30-13:30 天野		WARM LesMills BODYCOMBAT 12:45-13:15	W予 エナジーアップヨガ 12:45-13:30 Sachiko		男女参加可 W予 ホット UpbeatMusicヨガ 12:15-13:00 岸本	W予 ZUMBA 12:45-13:30 小山	W予 水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	W予 男女参加可 ホット 6パック&サーキット 12:55-13:25 米原		
13:00																		
30	W予 シェイプインパクト 14:00-14:30 月花	W予 JAZZ DANCE 14:00-14:45 清野		男女参加可 WARM W予 ホットコア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名 W予 ステップ1 14:45-15:45 藤本		LesMills BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ 13:45-14:30 YUUKA	夏季限定 W予 3ヶ月マスター平泳ぎ 14:45-15:30 米原	W予 男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:35-14:20 岸本	W予 ビギナーエアロ 13:45-14:30 立野		W予 エアロファン 13:50-14:50 越後		女性専用 W予 ホット UpbeatMusicヨガ 13:45-14:30 月花	W予 定員50名 ハイパーボディ 14:00-14:45 佐藤	
14:00																		
30	LesMills BODYPUMP 15:00-15:45	W予 心と身体を緩めるヨガ 15:00-15:45 Haruka	W予 アクア30 15:00-15:30 狩野	W予 ハイパーボディ 15:00-15:45 佐藤		W予 アクア30 15:00-15:30 月花	W予 ハイパークラッシュ 14:45-15:30 狩野	W予 ボディコンディショニングヨガ 14:45-15:45 emi		W予 ハイパーボディ 14:45-15:30 狩野	W予 ファンクショナルヨガ 14:45-15:45 梶原	W予 エンジョイアクア45 15:00-15:45 小堀	W予 ピラティス 15:10-15:55 板橋	W予 ハイパークラッシュ 15:10-15:55 岸本		LesMills CORE 14:45-15:30	W予 ハイパービート 15:00-15:45 月花	W予 アクア30 15:00-15:30 岸本
15:00																		
30		定員48名 W予 卓球 16:00-17:00		LesMills SH'BAM 16:00-16:45	W予 調整ヨガ 16:00-16:45 Emika		W暗闇スタジオ ZUMBA 15:45-16:30 及川	定員48名 W予 卓球 16:00-17:00		LesMills BODYBALANCE 15:45-16:45	定員48名 W予 卓球 16:00-17:00		定員15名 ¥ 【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	定員48名 W予 卓球 17:20-18:20		定員15名 ¥ 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	
16:00																		
30	最新シリーズ WARM LesMills BODYCOMBAT 17:00-17:45			最新シリーズ LesMills BODYPUMP 17:00-17:45			LesMills SH'BAM 16:45-17:30			English ver LesMills SH'BAM 17:05-17:50			W予 リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO			LesMills BODYCOMBAT 17:00-17:45	W予 機能改善ピラティス 17:00-17:45 Sato	
17:00																		
30	LesMills BODYBALANCE 18:00-18:30			WARM LesMills BODYCOMBAT 18:00-18:45			LesMills BODYBALANCE 17:45-18:30									定員15名 ¥ 【有料プログラム】ファンクショナル 18:00-19:00 MIZUHO	定員24名 W予 バドミントン 18:00-19:00	
18:00																		
30	定員30名 W予 ストライクインパクト 19:00-19:45 米原	W予 ZUMBA 19:15-20:00 KAZU		男女参加可 W予 ホットヨガ 19:15-20:00 Sato	W予 HIPHOP 19:00-20:00 teppei		W予 リラックスヨガ 18:45-19:30 清瀬						LesMills BODYCOMBAT 18:45-19:30	W予 バスケットボール 18:45-19:45				
19:00																		
30	男女参加可 W予 リラックスヨガ 20:15-21:15 Nobue	W予 定員50名 ハイパーエキサイト 20:15-21:00 岸本		男女参加可 W予 ホット 6パック&サーキット 20:15-20:45 岸本	W予 ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI		W予 女性専用 ホット 美BODYヨガ 20:20-21:20 KANA	W予 定員50名 ハイパーボディ 19:30-20:15 米原		W予 男女参加可 ホット リンパストレッチ 19:30-20:15 mariko	W予 ZUMBA 19:30-20:15 斉藤		LesMills SH'BAM 19:45-20:30					
20:00																		
30		W予 定員24名 バドミントン 21:20-22:20		男女参加可 W予 ホットクラッシュ 21:15-21:45 岸本	W予 バスケットボール 21:15-22:15		LesMills SH'BAM 21:45-22:15	W予 定員50名 トータルボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO		W予 男女参加可 ホットクラッシュ 20:30-21:00 月花	W予 ジョギングエアロ 20:30-21:15 越後							
21:00										HOT LesMills CORE 21:30-22:00	W予 バレーボール 21:30-22:30							
30	LesMills BODYPUMP 21:30-22:15																	
22:00																		
30																		
23:00																		

レッスン定員

アリーナ縦列の1と12の列は鏡に写らない位置となりますので予めご了承下さい。
レッスン時の声出しを可能と致します。マスクの着用は任意となります。
何卒、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

スタジオ 48名 アリーナ 108名 プール 36名

¥ …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。
W予 …初めての方におススメのレッスンです。
W予 …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。
W予 …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。

【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。

W予 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。

※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頂きます。

全てのレッスンがWeb予約となります。Web予約締切時間はレッスン開始5分前です。

フィットネス&スパ ココカラ｜港南台｜ **Program Schedule**

2024年4月～

※Web予約開始は3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																		
30	W予 ZUMBA 10:30-11:15 川上	W予 リラックスヨガ 10:30-11:30 清瀬	W予 シェイプアクア45 11:00-11:45 小堀	W予 フラダンス 10:30-11:30 野田	W予 アライメントヨガ 10:30-11:15 大和田	W予 アクア45 10:30-11:15 天野	W予 機能改善ヨガ 10:30-11:30 YUKO	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平	W予 アクアファン45 10:30-11:15 越後	W予 ボディスレンダー 10:30-11:15 梨本	W予 癒しと姿勢改善のヨガ 10:30-11:30 福島	W予 アクア30 10:45-11:15 岸本	W予 ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貫	W予 アクア30 10:30-11:00 佐藤	English ver LesMills SH'BAM 10:30-11:15	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山	
11:00																		
30	W予 太極拳 ～楊名時24式～ 11:40-12:40 結城	フェイスタオル持参 W予 背骨コンディショニング 11:45-12:45 小林	W予 腰痛体操 12:00-12:30 山内	定員15名 ¥ 【有料プログラム】フラダンススクール 11:45-12:45 野田	W予 ビギナーエアロ 11:30-12:15 外山	W予 腰痛体操 11:30-12:00 山内	WARM LesMills BODYBALANCE 11:45-12:30	W予 ラテンエアロ 11:30-12:15 野村（千）	W予 水中ウォーキング 11:45-12:15 狩野	W予 ファーストエアロ 11:45-12:15 山内	W予 ZUMBA 11:45-12:30 野村（千）		W予 シェイプインパクト 11:30-12:00 岸本	W予 ボディバランスヨガ 11:30-12:30 川口		WARM LesMills BODYCOMBAT 11:30-12:15	W予 ボディバランスヨガ 11:35-12:35 川口	
12:00																		
30			有料フラダンススクール4月は4週全て開催です！				W予 男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	W予 クロスストレッチ 12:30-13:30 天野		WARM LesMills BODYCOMBAT 12:45-13:15	W予 エナジーアップヨガ 12:45-13:30 Sachiko		WARM LesMills BODYCOMBAT 12:15-13:00	W予 ZUMBA 12:45-13:30 小山	W予 水慣れ入門平泳ぎ 13:30-14:00 周藤	W予 男女参加可 ホット6パック&サーキット 12:55-13:25 岸本		
13:00	W予 ベーシックヨガ 12:55-13:40 山内	W予 ボディメイクエアロ 13:00-13:45 三井		W予 男女参加可 ヨガ&ピラティス 13:00-13:45 小谷野	W予 太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本		LesMills BODYCOMBAT 13:45-14:30	W予 MEGADANZ 13:45-14:30 YUUKA		W予 男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:35-14:20 岸本	W予 ビギナーエアロ 13:45-14:30 立野		W予 男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	W予 エアロファン 13:50-14:50 越後	W予 水慣れ入門背泳ぎ 14:05-14:35 周藤	女性専用 W予 ホット UpbeatMusicヨガ 13:45-14:30 月花	W予 定員50名 ハイパーボディ 14:00-14:45 佐藤	
30																		
14:00	W予 シェイプインパクト 14:00-14:30 月花	W予 JAZZ DANCE 14:00-14:45 清野		W予 男女参加可 WARM ホットコア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名 W予 ステップ1 14:45-15:45 藤本		W予 ハイパーボディ 14:45-15:30 狩野	W予 ボディコンディショニングヨガ 14:45-15:45 emi		W予 ハイパークラッシュ 14:45-15:30 狩野	W予 ファンクショナルヨガ 14:45-15:45 梶原	W予 エンジョイアクア45 15:00-15:45 小堀	W予 ピラティス 15:10-15:55 板橋	W予 ハイパークラッシュ 15:10-15:55 岸本		W予 定員50名 ハイパーボディ 14:00-14:45 佐藤	
30																		
15:00	LesMills BODYPUMP 15:00-15:45	W予 心と身体を緩めるヨガ 15:00-15:45 Haruka	W予 アクア30 15:00-15:30 狩野	LesMills BODYBALANCE 15:00-15:45		W予 アクア30 15:00-15:30 月花											W予 ハイパービート 15:00-15:45 月花	W予 アクア30 15:00-15:30 岸本
30																W予 LesMills CORE 14:45-15:30		
16:00	LesMills SH'BAM 16:00-16:45	W予 定員48名 卓球 16:00-17:00		LesMills SH'BAM 16:00-16:45	W予 調整ヨガ 16:00-16:45 Emika		W予 暗闇スタジオ ZUMBA 15:45-16:30 及川	W予 定員48名 卓球 16:00-17:00		LesMills BODYBALANCE 15:45-16:45	W予 定員48名 卓球 16:00-17:00		¥ 定員15名 【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	W予 定員50名 ハイパーボディ 16:10-16:55 狩野		¥ 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	
30																		
17:00	最新シリーズ WARM LesMills BODYCOMBAT 17:00-17:45			最新シリーズ LesMills BODYPUMP 17:00-17:45 WARM LesMills BODYCOMBAT 18:00-18:45			LesMills SH'BAM 16:45-17:30 LesMills BODYBALANCE 17:45-18:30			English ver LesMills SH'BAM 17:05-17:50			W予 リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO	W予 定員48名 卓球 17:20-18:20		LesMills BODYCOMBAT 17:00-17:45	W予 機能改善ピラティス 17:00-17:45 Sato	
30																		
18:00	LesMills BODYBALANCE 18:00-18:45						W予 リラックスヨガ 18:45-19:30 清瀬						LesMills BODYCOMBAT 18:45-19:30	W予 バスケットボール 18:45-19:45		¥ 定員15名 【有料プログラム】ファンクショナル 18:00-19:00 MIZUHO	W予 定員24名 バドミントン 18:00-19:00	
30	女性専用 W予 ホットフローヨガ 19:00-19:45 橋本	W予 ZUMBA 19:15-20:00 KAZU		W予 男女参加可 ホットヨガ 19:15-20:00 Sato	W予 HIPHOP 19:00-20:00 teppei			W予 定員50名 ハイパーボディ 19:30-20:15 佐藤		W予 男女参加可 ホット リンパストレッチ 19:30-20:15 mariko	W予 ZUMBA 19:30-20:15 斉藤		LesMills SH'BAM 19:45-20:30					
20:00	WARM W予 男女参加可 リラックスヨガ 20:15-21:15 Nobue	W予 定員50名 ハイパーエキサイト 20:15-21:00 岸本		W予 男女参加可 ホット6パック&サーキット 20:15-20:45 岸本	W予 ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI		W予 女性専用 ホット 美BODYヨガ 20:20-21:20 KANA	W予 ハイパークラッシュ 20:30-21:15 月花		HOT LesMills BODYCOMBAT 20:30-21:15	W予 ジョギングエアロ 20:30-21:15 越後							
30				W予 男女参加可 ホットクラッシュ 21:15-21:45 岸本	W予 バスケットボール 21:15-22:15		LesMills SH'BAM 21:45-22:15	W予 定員50名 トータルボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO		HOT LesMills CORE 21:30-22:00	W予 バレーボール 21:30-22:30							
22:00	LesMills BODYPUMP 21:30-22:15	W予 定員24名 バドミントン 21:20-22:20																
30																		
23:00																		

レッスン定員

アリーナ縦列の1と12の列は鏡に写らない位置となりますので予めご了承下さい。
レッスン時の声出しを可能と致します。マスクの着用は任意となります。
何卒、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

スタジオ　48名　アリーナ　108名　プール　36名

¥ …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。
W予 …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。
W予 …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。

【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。

W予 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。

※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頂きます。