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11月～

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

※Web予約開始は10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

### スタジオ 定員48名

- 10:30-11:15 ZUMBA 川上
- 11:40-12:40 太極拳 ～楊名時24式～ 結城
- 12:55-13:40 ベーシックヨガ 月花
- 14:00-14:45 JAZZ DANCE 清野
- 15:00-15:45 暗闇スタジオ ZUMBA KAZU
- 16:00-16:45 LesMILLS BODYPUMP
- 17:00-17:45 LesMILLS BODYBALANCE
- WARM
- 18:00-18:45 LesMILLS BODYCOMBAT
- 19:00-19:45 男女参加可 ホット 美BODYヨガ KANA
- 20:20-21:15 男女参加可 リラックスヨガ Nobue
- 21:30-22:15 LesMILLS BODYCOMBAT

### アリーナ 定員108名

- 10:30-11:30 リラックスヨガ Arina
- フェイスタオル持参 背骨コンディショニング 11:45-12:30 小林
- ボディメイクエアロ 12:45-13:30 三井
- 定員24名 ピックルボール 13:45-14:45
- 15:00-15:45 心と身体を緩めるヨガ Haruka
- 定員48名 卓球 16:00-17:00
- 期間限定開催！ DISCO WORLD 19:15-20:00 若瀬
- SALSATION® 20:15-21:15 Kazumi
- 定員24名 バドミントン 21:30-22:30

### プール 定員36名

- 10:30-11:15 シェイプアクア45 小堀
- 11月は1ヶ月目の初級クラス！ 3ヶ月マスタークロール 11:30-12:15 月花
- 有料フラダンススクール11月は**10日と17日**の**2回開催**です！ 24日はLesMILLS BODYBALANCE（映像レッスン）開催となります。
- アクア30 15:10-15:30 月花
- 泳法パーソナル 16:00-16:30
- ※予約状況次第により、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なられます。

**DISCO WORLD**
70年代後半～90年代のディスコサウンドをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズとなります。初めての方でも安心して楽しめちゃいます！

**SALSATION®**
音楽のリズム、音、歌詞を感じながら筋力、柔軟性、協調性を高めていくダンスフィットネスとなります！
SALSATION一緒に楽しみましょう！

## Tuesday 火

### スタジオ 定員48名

- 10:30-11:30 フラダンス 野田
- 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
- 13:00-13:45 ピラティス 板橋
- 14:00-14:45 コア&ストレッチ 月花
- 15:00-15:45 LesMILLS DANCE
- 定員15名 【有料プログラム】スキルアップステップ 16:00-17:00 藤本
- LesMILLS BODYPUMP 17:15-18:00
- WARM
- LesMILLS BODYCOMBAT 18:15-19:00
- 男女参加可 ホットヨガ 19:15-20:00 Sato
- 定員30名 ストライクインパクト 20:30-21:15 月花

### アリーナ 定員108名

- アライメントヨガ 10:30-11:15 大和田
- ビギナーエアロ 11:30-12:15 外山
- ZUMBA 12:30-13:15 KUMIKO
- 太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本
- 定員50名 ステップ1 14:45-15:45 藤本
- 調整ヨガ 16:00-16:45 Emika
- 定員50名 ハイパーエキサイト 19:15-20:00 福元
- ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI
- バスケットボール 21:15-22:15

### プール 定員36名

- アクア45 10:30-11:15 天野
- 腰痛体操 11:30-12:00 月花
- アクア30 15:00-15:30 福元

**【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！

## Wednesday 水

### スタジオ 定員48名

- 10:30-11:30 機能改善ヨガ YUKO
- LesMILLS BODYCOMBAT 11:45-12:30
- シェイプインパクト 12:45-13:15 大本
- LesMILLS BODYPUMP 13:45-14:30
- ハイパークラッシュ 14:45-15:30 盛
- 暗闇スタジオ ZUMBA 15:45-16:30 及川
- LesMILLS DANCE 16:45-17:30
- LesMILLS BODYBALANCE 17:45-18:30
- しなやかフローヨガ 18:45-19:45 Nobue
- 女性専用 ホット 美BODYヨガ 20:20-21:20 KANA
- LesMILLS DANCE 21:45-22:15

### アリーナ 定員108名

- ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平
- ラテンエアロ 11:30-12:15 野村（千）
- クロスストレッチ 12:30-13:30 天野
- MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA
- ボディコンディショニングヨガ 14:45-15:45 emi
- 定員48名 卓球 16:00-17:00
- 定員45名 ハイパーボディ 19:30-20:15 盛
- ハイパークラッシュ 20:30-21:15 福元
- 定員50名 トータルボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO

### プール 定員36名

- アクアファン45 10:30-11:15 越後
- 11月は1ヶ月目の初級クラス！ 3ヶ月マスター平泳ぎ 14:45-15:30 月花
- ※予約状況次第により、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なられます。

**レッスン定員**
スタジオ　48名
アリーナ　108名
プール　36名

**しなやかフローヨガ**
呼吸に合わせて流れるように動き、心地よい運動感とともに心身のコリをほぐします。
ほどよく汗をかいた後は全身を緩めてすっきりリセット！

## Friday 金

### スタジオ 定員48名

- 10:30-11:15 ボディスレンダー 梨本
- 11:45-12:15 シェイプインパクト 月花
- HOT LesMILLS BODYCOMBAT 12:45-13:15
- 男女参加可 ホット スリムアップヨガ 13:40-14:25 浦田
- 定員45名 ハイパーボディ 14:45-15:30 星野
- LesMILLS BODYBALANCE 15:45-16:45
- LesMILLS DANCE 17:05-17:50
- WARM LesMILLS BODYCOMBAT 18:05-18:50
- WARM 男女参加可 背骨の調律 Sintexe®Tone 19:30-20:15 外山
- 男女参加可 ホットストレッチポールピラティス 20:30-21:15 齊藤
- HOT LesMILLS CORE 21:30-22:00

### アリーナ 定員108名

- 癒しと姿勢改善のヨガ 10:30-11:30 福島
- ZUMBA 11:45-12:30 野村（千）
- 心と身体を動かすフローヨガ 12:45-13:30 Haruka
- ビギナーエアロ 13:45-14:30 立野
- 整うストレッチヨガ 14:45-15:45 Aya
- 定員48名 卓球 16:00-17:00
- ZUMBA 19:30-20:15 齊藤
- ジョギングエアロ 20:30-21:15 越後
- バレーボール 21:30-22:30

### プール 定員36名

- アクア30 10:45-11:15 福元
- エンジョイアクア45 15:00-15:45 小堀
- 泳法パーソナル 16:00-16:30
- ※予約状況次第により、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なられます。

**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。

**背骨の調律Sintexe®Tone × ホットストレッチポールピラティス**
金曜日の夜は2本連続参加がおすすめ！1週間の疲れを癒し、心も体も整えてよい週末を迎えましょう！

## Saturday 土

### スタジオ 定員48名

- 10:30-11:15 ラテンエアロ 梨本
- STRONG Nation 11:30-12:15 渋屋
- WARM LesMILLS BODYCOMBAT 12:30-13:15
- HOT LesMILLS BODYBALANCE 13:30-14:00
- 男女参加可 ホット 6パック&サーキット 14:15-14:45 福元
- 定員30名 ストライクインパクト 15:10-15:55 五木田
- 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
- リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO
- LesMILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30
- LesMILLS DANCE 19:45-20:30

### アリーナ 定員108名

- ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貫
- ボディバランスヨガ 11:30-12:30 川口
- ZUMBA 12:55-13:40 宮路
- エアロファン 13:55-14:55 越後
- ピラティス 15:10-15:55 板橋
- 定員45名 ハイパーボディ 16:10-16:55 大本
- 定員48名 卓球 17:20-18:20
- バスケットボール 18:45-19:45

### プール 定員36名

- アクア30 10:30-11:00 盛
- 水慣れ入門平泳ぎ 12:30-13:00 盛
- 水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 盛

## Sunday 日

### スタジオ 定員48名

- LesMILLS DANCE 10:30-11:15
- WARM LesMILLS BODYCOMBAT 11:50-12:35
- 女性専用 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花
- 男女参加可 ホット6パック 14:00-14:30 盛
- WARM LesMILLS 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
- 定員15名 【有料プログラム】ファンクショナル 17:00-18:00 MIZUHO
- LesMILLS BODYPUMP 18:15-19:00

### アリーナ 定員108名

- ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山
- ボディバランスヨガ 11:35-12:35 川口
- 定員45名 ハイパーボディ 13:00-13:45 五木田
- 協栄シェイプボクシング 14:00-14:45 高田
- ハイパービート 15:00-15:45 月花
- ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO
- 機能改善ピラティス 17:00-17:45 Sato
- 定員24名 バドミントン 18:00-19:00

### プール 定員36名

- アクア30 15:00-15:30 盛

…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。