

Web予約・キャンセル締切時間はレッスン開始5分前です。

2025年7月～



フィットネス&スパ

ココカラ | 港南台

Program Schedule

※Web予約開始は6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 Arina	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 福元	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 大貴	W予 アクア30 10:30-11:00 佐藤	W予 LESMILLS DANCE 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	W予 背骨コンディ ショニング 11:45-12:30 小林	W予 3ヶ月マスター クロール 12:00-12:45 永井	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	W予 WARM	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 シェイプインバト 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 WARM	W予 ボディ バランスヨガ 11:35-12:35 川口	
12:00																	
30	W予 パーシクヨガ 12:55-13:40 山内	W予 ボディメイク エアロ 12:45-13:30 三井	W予 有料フラダンス スクール7月は 8日と15日の 2回開催です！ 1日と22日と 29日は LesMILLS BODYBALANCE (映像レッスン) 開催となります。	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 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		W予 LESMILLS BODYCOMBAT 12:45-13:15	W予 エナジーアップ ヨガ 12:45-13:30 Sachiko		W予 ホット UpbeatMusic ヨガ 13:15-14:00 岸本	W予 ZUMBA 12:55-13:40 宮路	W予 水慣れ入門平泳ぎ 12:30-13:00 周藤	W予 女性専用 ホット UpbeatMusic ヨガ 13:00-13:45 月花	W予 ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
13:00																	
30	W予 JAZZ DANCE 14:00-14:45 清野	W予 ビックルボール 13:45-14:45		W予 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	W予 太極拳 ~48式~ 13:30-14:30 橋本	W予 LESMILLS BODYPUMP 13:45-14:30	W予 MEGADANZ 13:45-14:30 YUUKA		W予 ホット スリムアップヨガ 13:40-14:25 浦田	W予 ビギナーエアロ 13:45-14:30 立野		W予 ホット 6バック&サーキット 14:15-14:45 狩野	W予 エアロファン 13:55-14:55 越後		W予 ホット 6バック&サーキット 14:00-14:30 岸本	W予 協栄シェイプ ボクシング 14:00-14:45 高田	
14:00																	
30	W予 シェイプインバト 15:00-15:30 月花	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 LESMILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	W予 ステップ1 14:45-15:45 藤本	W予 ハイパー クラッシュ 14:45-15:30 福元	W予 ボディコンディ ショニングヨガ 14:45-15:45 emi	W予 3ヶ月マスター 平泳ぎ 14:45-15:30 周藤	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 ハイパー クラッシュ 15:10-15:55 永井	W予 ピラティス 15:10-15:55 板橋		W予 LESMILLS BODYCOMBAT 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 福元
15:00																	
30	W予 LESMILLS BODYPUMP 16:00-16:45	W予 卓球 16:00-17:00	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 LESMILLS DANCE 16:00-16:45	W予 調整ヨガ 16:00-16:45 Emika	W予 ZUMBA 15:45-16:30 及川	W予 卓球 16:00-17:00	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 LESMILLS BODYBALANCE 15:45-16:45	W予 卓球 16:00-17:00	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 16:10-16:55 狩野	W予 ハイパーボディ 16:10-16:55 狩野		W予 [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	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 夏バテ解消ホットヨガ 19:00-19:45 KANA	W予 ZUMBA 19:25-20:10 KAZU	W予 LESMILLS BODYPUMP 17:00-17:45	W予 HIPHOP 19:00-20:00 teppei	W予 リラックスヨガ 18:45-19:30 清瀬	W予 ハイパーボディ 19:30-20:15 佐藤	W予 ZUMBA 19:30-20:15 齊藤	W予 背骨の調律 Sintex® Tone 19:30-20:15 外山	W予 ホットピラティス 20:30-21:15 齊藤	W予 ジョギング エアロ 20:30-21:15 越後	W予 リラックスヨガ 17:30-18:30 SAWAKO	W予 卓球 17:20-18:20		W予 [有料プログラム] トータルボディ メンテナンス 18:20-17:20 SAWAKO	W予 機能改善 ピラティス 17:00-17:45 Sato	W予 バドミントン 18:00-19:00
17:00																	
30	W予 夏バテ解消 ホットヨガ 19:00-19:45 KANA	W予 ZUMBA 19:25-20:10 KAZU	W予 HIPHOP 19:00-20:00 teppei	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 HOT 6バック&サーキット 20:15-20:45 岸本	W予 ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI	W予 バスケットボール 21:15-22:15	W予 トータル ボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO	W予 LESMILLS CORE 21:30-22:00	W予 バレーボール 21:30-22:30		W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30	W予 バスケットボール 18:45-19:45		W予 LESMILLS DANCE 18:15-19:00		
18:00																	
30	W予 夏バテ解消 ホットヨガ 19:00-19:45 KANA	W予 ZUMBA 19:25-20:10 KAZU	W予 HIPHOP 19:00-20:00 teppei	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 HOT 6バック&サーキット 20:15-20:45 岸本	W予 ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI	W予 バスケットボール 21:15-22:15	W予 トータル ボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO	W予 LESMILLS CORE 21:30-22:00	W予 バレーボール 21:30-22:30		W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30	W予 バスケットボール 18:45-19:45		W予 LESMILLS DANCE 18:15-19:00		
19:00																	
30	W予 夏バテ解消 ホットヨガ 19:00-19:45 KANA	W予 ZUMBA 19:25-20:10 KAZU	W予 HIPHOP 19:00-20:00 teppei	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 HOT 6バック&サーキット 20:15-20:45 岸本	W予 ZUMBA 20:15-21:00 CHIAKI	W予 バスケットボール 21:15-22:15	W予 トータル ボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO	W予 LESMILLS CORE 21:30-22:00	W予 バレーボール 21:30-22:30		W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30	W予 バスケットボール 18:45-19:45		W予 LESMILLS DANCE 18:15-19:00		
20:00																	
30	W予 リラックスヨガ 20:15-21:15 Nobue	W予 ハイパー エキサイト 20:30-21:15 岸本	W予 ストライク インバト 21:15-22:00 岸本	W予 バスケットボール 21:15-22:15	W予 トータル ボディシェイプ 21:30-22:15 MIZUHO	W予 LESMILLS DANCE 21:45-22:15											
21:00																	
30	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15	W予 バドミントン 21:30-22:30															
22:00																	
30																	
23:00																	

※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いただきます。

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。

…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。

…初めての方にオ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。