フィットネス&スパ
ココカラ｜相模大野｜

プログラムスケジュール

2024年 5月～

月曜日

アリーナ 定員88名	スタジオ 定員54名	プール 定員64名
ボディメイクヨガ 10:00-10:45 あお	DISCO WORLD 10:00-10:45 若瀬	アクアビクス 10:30-11:00 市川
骨盤底筋フィットネス 11:00-11:45 若瀬	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	アクアウォーキング 11:30-12:00 塚田
MEGADANZ 12:00-12:45 市川	シェイプステップ 12:00-12:45 ゆりえ	
FIGHT DO エレメント＆30 13:00-13:45 山本	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI	かんたんクロール 13:00-13:45 中村
ZUMBA 14:00-14:45 Achico	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	アクアビクス 14:15-15:00 小堀
卓球 15:00-16:00 定員32名	RITMOS 15:15-16:00 飯尾	
バドミントン90 16:15-17:45 定員32名	RADICAL POWER 16:15-16:45 寺田	
	VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:30	
	VIRTUAL HYPER C 17:45-18:15	
クロスストレッチ 18:30-19:15 天野	トータルボディシェイプ 18:30-19:15 MIZUHO	
FIT CARDIO 19:30-20:00 森尾	スタートヨガ 19:30-20:00 Mirai	
MEGADANZ 20:15-21:00 本田	コアリフレッシュヨガ 20:15-21:00 Mirai	
バドミントン 21:15-22:15 定員32名	VIRTUAL X55 21:15-22:00	

火曜日

アリーナ 定員88名	スタジオ 定員54名	プール 定員64名
代謝アップヨガ 10:00-10:45 小松田	ZUMBA 10:00-10:45 樹山	アクアビクス 10:15-11:00 宮崎
DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	RADICAL POWER 11:00-11:45 大賀	アクアウォーキング 11:15-11:45 村上
FIGHT DO 12:00-12:30 寺田	リフレッシュヨガ 12:00-12:45 Emika	かんたん平泳ぎ 12:00-12:45 釘谷
背骨コンディショニング 12:45-13:30 NAMIE	FIT WORKOUT 13:00-13:30 藤野	
K-POPダンス 13:45-14:30 NAMIE	ペルビックストレッチ 13:45-14:30 湯山	
ビギナーエアロ 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:30 みや	アクアビクス 14:45-15:15 山本
バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 15:45-16:30 今井	
卓球 17:00-18:00 定員32名	VIRTUAL UBOUND 16:45-17:30	
デトックスヨガ 18:15-19:00 hiro	VIRTUAL X55 17:45-18:15	
FIGHT DO 19:15-20:00 山本	FIT WORKOUT 18:30-19:00 高原	
リラックスヨガ 20:15-21:00 チヒロ	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤	
バレーボール 21:15-22:15 定員36名	RADICAL POWER 20:15-21:00 森尾	
	RITMOS 21:15-22:00 石井	

水曜日

アリーナ 定員88名	スタジオ 定員54名	プール 定員64名
コアトレーニング 10:00-11:00 梶原	フラダンス 10:00-11:00 野田	アクアビクス 10:00-10:45 YOKO
ピラティス 11:15-12:00 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	アクアウォーキング 11:15-11:45 塚田
ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたんクロール 12:00-12:45 上野
ビギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(有料) 13:15-14:00 定員30名	アクアビクス 13:15-13:45 寺田
ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:00 野村	
カラダ整え道場 15:15-16:00 高崎	FIGHT DO 15:15-15:45 大賀	アクアビクス 15:00-15:45 石井
卓球 16:15-17:15 定員32名	FIT CARDIO 16:00-16:30 塚田	
バドミントン 17:30-18:30 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 16:45-17:15	
FIT CARDIO 18:45-19:15 市川	VIRTUAL POWER 17:30-18:00	
FIT WORKOUT 19:30-20:00 藤野	ペルビックストレッチ 18:15-19:00 岩田	
FIGHT DO 20:15-21:00 山本	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	
バスケットボール 21:15-22:15 定員35名	ピラティス 20:15-21:00 春衣	
	ZUMBA 21:15-22:00 森	

金曜日

アリーナ 定員88名	スタジオ 定員54名	プール 定員64名
ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 理香	アクアウォーキング 10:30-11:00 高原
リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	アクアビクス 11:30-12:00 森尾
FIT WORKOUT 12:15-12:45 高原	太極拳 12:00-12:45 長沖	
ペルビックストレッチ 13:00-13:45 川島	FIT CARDIO 13:00-13:30 市川	アクアビクス 13:00-13:45 水夫
シェイプエアロ 14:00-14:45 川島	ピラティス 13:45-14:30 hiro	かんたん平泳ぎ 14:15-15:00 釘谷
バドミントン 15:00-16:00 定員32名	クロスストレッチ 14:45-15:30 天野	
卓球90 16:15-17:45 定員32名	FIGHT DO エレメント＆30 15:45-16:30 大賀	
	VIRTUAL MEGADANZ 16:45-17:15	
	VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00	
カラダ整え道場 18:30-19:15 高崎	はじまりのヨガ 18:15-19:15 SAWAKO	
アクティブコア 19:30-20:15 高崎	ピラティス 19:30-20:15 SAWAKO	
HIPHOPダンス 20:30-21:30 KNG	UBOUND 20:30-21:15 藤野	
	VIRTUAL OXIGENO 21:30-22:15	

土曜日

アリーナ 定員88名	スタジオ 定員54名	プール 定員64名
ZUMBA 10:00-10:45 みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 名古屋	
背骨コンディショニング 11:00-11:45 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 片岡	アクアビクス 11:00-11:30 山本
ピラティス 12:00-12:45 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 片岡	アクアウォーキング 11:45-12:15 河合
FIT WORKOUT 13:00-13:30 大賀	ヴィンヤサフローヨガ 12:45-13:30 ゆき	かんたんクロール 13:00-13:45 高原
ペルビックストレッチ 13:45-14:30 湯山	MEGADANZ 13:45-14:30 本田	アクアビクス 14:00-14:45 長嶋
FIGHT DO 14:45-15:30 山本	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	
シェイプエアロ 15:45-16:30 佐藤	RADICAL POWER 15:45-16:30 森尾	
HIPHOPダンス 16:45-17:30 YUUKA	UBOUND 16:45-17:30 市川	
ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA	VIRTUAL X55 17:45-18:15	
バドミントン90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL HYPER C 18:20-18:50	
	VIRTUAL OXIGENO 18:55-19:25	
	VIRTUAL ELEVEN 19:30-20:00	
	VIRTUAL MEGADANZ 20:05-20:35	
	VIRTUAL FIGHT DO 20:40-21:10	
	VIRTUAL POWER 21:15-21:45	
	VIRTUAL UBOUND 21:50-22:20	

日曜日

アリーナ 定員88名	スタジオ 定員54名	プール 定員64名
カラダ整え道場 10:00-10:45 留加	シェイプエアロ 10:00-10:45 大貫	
ZUMBA 11:00-11:45 留加	ボディファンクション 11:00-12:00 大貫	
癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	FIT CARDIO 12:15-12:45 本田	
FIGHT DO 13:00-13:45 森尾	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	アクアビクス 12:45-13:30 寺戸
パワーヨガ 14:00-14:45 SATOMI	UBOUND 14:00-14:45 藤野	
K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 大賀	
MEGADANZ 16:00-16:45 山本	ボディクリエイト 16:00-16:45 金井	
バレーボール90 17:00-18:30 定員36名	VIRTUAL ELEVEN 17:00-17:30	
	VIRTUAL OXIGENO 17:35-18:05	
	VIRTUAL HYPER C 18:10-18:40	
バスケットボール90 18:45-20:15 定員35名	VIRTUAL X55 18:45-19:15	
	VIRTUAL POWER 19:20-19:50	
	VIRTUAL FIGHT DO 19:55-20:25	
	VIRTUAL UBOUND 20:30-21:00	
	VIRTUAL MEGADANZ 21:05-21:35	
	VIRTUAL OXIGENO 21:40-22:10	

フィットネス&スパ
ココカラ | 相模大野 |

セルフ利用時間プログラムスケジュール2024年 4月～

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ（定員無し・予約不要・途中入退場可能）					
22:00						22:00
:30	VIRTUAL FIGHT DO 22:15-22:45	VIRTUAL X55 22:15-23:00	VIRTUAL POWER 22:30-23:00	VIRTUAL HYPER C 22:30-23:00	VIRTUAL ELEVEN 22:15-22:45	:30
23:00						23:00
:30	VIRTUAL POWER 23:00-23:45	VIRTUAL UBOUND 23:15-23:45	VIRTUAL MEGADANZ 23:15-23:45	VIRTUAL OXIGENO 23:15-23:45	VIRTUAL FIGHT DO 23:00-23:45	:30
	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
:30	VIRTUAL OXIGENO 0:00-1:00	VIRTUAL MEGADANZ 0:00-1:00	VIRTUAL FIGHT DO 0:00-1:00	VIRTUAL X55 0:00-1:00	VIRTUAL POWER 0:00-1:00	:30
1:00						1:00
:30	VIRTUAL UBOUND 1:05-1:35	VIRTUAL HYPER C 1:05-1:35	VIRTUAL ELEVEN 1:05-1:35	VIRTUAL FIGHT DO 1:05-1:35	VIRTUAL OXIGENO 1:05-1:35	:30
2:00	VIRTUAL MEGADANZ 1:40-2:25	VIRTUAL FIGHT DO 1:40-2:25	VIRTUAL UBOUND 1:40-2:25	VIRTUAL POWER 1:40-2:25	VIRTUAL X55 1:40-2:25	2:00
:30	VIRTUAL FIGHT DO 2:30-3:30	VIRTUAL OXIGENO 2:30-3:30	VIRTUAL X55 2:30-3:30	VIRTUAL MEGADANZ 2:30-3:30	VIRTUAL UBOUND 2:30-3:30	:30
3:00						3:00
:30	VIRTUAL HYPER C 3:35-4:05	VIRTUAL ELEVEN 3:35-4:05	VIRTUAL OXIGENO 3:35-4:05	VIRTUAL UBOUND 3:35-4:05	VIRTUAL MEGADANZ 3:35-4:05	:30
4:00						4:00
:30	VIRTUAL X55 4:10-4:55	VIRTUAL POWER 4:10-4:55	VIRTUAL MEGADANZ 4:10-4:55	VIRTUAL OXIGENO 4:10-4:55	VIRTUAL FIGHT DO 4:10-4:55	:30
5:00						5:00
:30	VIRTUAL POWER 5:00-6:00	VIRTUAL UBOUND 5:00-6:00	VIRTUAL FIGHT DO 5:00-6:00	VIRTUAL MEGADANZ 5:00-6:00	VIRTUAL OXIGENO 5:00-6:00	:30
6:00						6:00
:30	VIRTUAL ELEVEN 6:05-6:35	VIRTUAL X55 6:05-6:35	VIRTUAL OXIGENO 6:05-6:35	VIRTUAL POWER 6:05-6:35	VIRTUAL HYPER C 6:05-6:35	:30
7:00	VIRTUAL OXIGENO 6:40-7:25	VIRTUAL MEGADANZ 6:40-7:25	VIRTUAL POWER 6:40-7:25	VIRTUAL X55 6:40-7:25	VIRTUAL UBOUND 6:40-7:25	7:00
:30	VIRTUAL MEGADANZ 7:30-8:00	VIRTUAL OXIGENO 7:30-8:15	VIRTUAL UBOUND 7:30-8:00	VIRTUAL FIGHT DO 7:30-8:15	VIRTUAL OXIGENO 7:30-8:00	:30
8:00						8:00
:30	VIRTUAL UBOUND 8:05-8:50	VIRTUAL FIGHT DO 8:20-8:50	VIRTUAL X55 8:05-8:50	VIRTUAL HYPER C 8:20-8:50	VIRTUAL POWER 8:05-8:50	:30
9:00	VIRTUAL FIGHT DO 8:55-9:25	VIRTUAL UBOUND 8:55-9:25	VIRTUAL OXIGENO 8:55-9:25	VIRTUAL OXIGENO 8:55-9:25	VIRTUAL MEGADANZ 8:55-9:25	9:00
:30						:30