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

【📱…WEB予約が必要なレッスン】
【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】

2026年11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
9:30			
10:00	リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 チヒロ	JAZZダンス 10:00-10:45 📱 佐々木	
:30			アクアウォーキング 10:30-11:00 竹花
11:00	らくゆるメソッド® 11:00-11:45 📱 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 📱 ゆりえ	アクアビクス 11:15-11:45 北澤
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45 📱 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ	
:30	HIPHOPダンス 13:00-13:45 📱 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 📱 MAI	かんたんクロール 13:00-13:45 河原
14:00	FIGHT DO 14:15-15:00 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	
:30	卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 📱 飯尾	アクアビクス 15:15-15:45 狩野
16:00	バドミントン90 16:30-18:00 定員32名		
17:00			
18:00		トータルボディシェイプ 19:00-19:45 📱 MIZUHO	
19:00	ボディクリエイト 20:00-20:45 📱 金井	UBOUND 20:00-20:45 高原	
20:00			
21:00	バドミントン 21:15-22:15 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 Achico	
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
9:30			
10:00	健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 📱 YUUKA	アクアビクス 10:15-11:00 宮﨑
11:00	DISCO WORLD 11:00-11:45 📱 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 📱 かほ	
12:00	ボディクリエイト 12:00-12:30 📱 金井	ミュージカルダンス 11:55-12:40 かほ	
:30	背骨コンディショニング 12:45-13:30 📱 NAMIE	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 河原
14:00	ZUMBA 13:45-14:30 NAMIE	ベルビックストレッチ 13:45-14:30 📱 湯山	
:30	ベリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 📱 みや	アクアビートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★
16:00	バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★
17:00	卓球 17:00-18:00 定員32名		
18:00		ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro	
19:00	FIGHT DO 19:15-20:00 📱 さら	ベーシックステップ 19:15-20:00 佐藤	
20:00	フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフィ	
21:00	バレーボール 21:15-22:15 📱 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 石井	
22:00			

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
9:30			
10:00	ピラティス 10:00-11:00 📱 梶原	フラダンス 10:00-11:00 野田	
:30			アクアビクス 10:15-10:45 竹花
11:00	コアトレーニング 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 11:00-11:30 金山
12:00	ZUMBA 12:15-13:00 📱 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 📱 YOU	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 眞鍋
:30	ビギナーエアロ 13:15-14:00 📱 野村	FIT WORKOUT 13:30-14:00 琥珀	
14:00	ラテンダンス 14:15-15:00 📱 una KEI	ベーシックヨガ 14:15-15:15 📱 野村	
:30	らくゆるメソッド® 15:15-16:00 📱 田波	UBOUND 15:30-16:15 MEGU	アクアビクス 15:00-15:45 石井
16:00	卓球 16:15-17:15 定員32名		
17:00	バドミントン 17:30-18:30 📱 定員32名	背骨コンディショニング 18:15-19:00 横井	
18:00			
19:00	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	X55 19:15-20:00 牧野	
20:00	ピラティス 20:15-21:00 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 北澤	
21:00	バスケットボール 21:15-22:15 📱 定員30名	ZUMBA 21:15-22:00 森	
22:00			

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
9:30			
10:00	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	アクアビートウォーク 10:00-10:30 ★TAM★
:30			アクアダンス 10:40-11:10 📱 ★TAM★
11:00	リンパヨガ 11:00-12:00 📱 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	
12:00	FIGHT DO 12:15-12:45 📱 賢	太極拳 12:00-12:45 長沖	
:30	ベルビックストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 📱 賢	アクアビクス 13:00-13:45 晴
14:00	SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 📱 hiro	
:30	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	
16:00	卓球90 16:15-17:45 定員32名		
17:00			
18:00		らくゆる＆道場 18:30-19:15 📱 留加	
19:00	ボディクリエイト 19:30-20:15 📱 金井	FIT HOP 19:30-20:15 📱 留加	
20:00	ピックルボール90 20:30-22:00 📱 定員24名	HIPHOPダンス 20:30-21:30 📱 YUUKA	
21:00			
22:00			

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
9:30			
10:00	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	
11:00	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 Reiko	アクアビクス 11:00-11:30 さら
12:00	バランスコーディネーション 12:00-12:45 Maki	スタートエアロ 12:00-12:30 Reiko	マスタークロール 11:45-12:30 松原
:30		柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	
14:00	RITMOS 13:30-14:30 📱 AKKO	ベルビックストレッチ 13:45-14:30 📱 湯山	
:30	MEGADANZ 14:45-15:30 📱 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 📱 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦
16:00	FIGHT DO 15:45-16:30 葵	Soul＆Lockダンス 15:45-16:30 📱 teppei	松浦塾(1,100円/1回) クロール＆平泳ぎの基本練習 16:00-17:00 📱 定員20名
17:00	ピックルボール90 17:00-18:30 📱 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 📱 葵	
18:00		RADICAL POWER 17:45-18:30 スタッフ	
19:00	バドミントン90 18:45-20:15 📱 定員32名		
20:00			
21:00			
22:00			

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
9:30			
10:00	カラダ整え道場 10:00-10:45 📱 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 本田	
11:00	ZUMBA 11:00-11:45 📱 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 大貫	
12:00	心身調整ヨガ 12:00-12:45 Syoko	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貫	
:30	FIGHT DO 13:00-13:45 📱 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	
14:00	リラックスヨガ 14:00-14:45 MIREI	UBOUND 14:00-14:45 📱 さら	
:30	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 📱 松原	
16:00	ボディクリエイト 16:00-16:45 📱 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 塩沢	
17:00	バレーボール90 17:00-18:30 📱 定員35名		
18:00			
19:00	バスケットボール90 18:45-20:15 📱 定員30名		
20:00			
21:00			
22:00			

プログラムの種類について

アクティブ系	ダンス・エアロビクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等
調整系	ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等
プールレッスン	アクアビクス・アクアウォーキング・泳法等
球技プログラム	バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピックルボール

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

【📱…WEB予約が必要なレッスン】
【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】

2026年12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
リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 チヒロ	JAZZダンス 10:00-10:45 📱 佐々木	アクアウォーキング 10:30-11:00 竹花
らくゆるメソッド® 11:00-11:45 📱 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 📱 ゆりえ	アクアビクス 11:15-11:45 北澤
MEGADANZ 12:00-12:45 📱 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ	
HIPHOPダンス 13:00-13:45 📱 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 📱 MAI	かんたんクロール 13:00-13:45 河原
FIGHT DO 14:15-15:00 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	
卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 📱 飯尾	アクアビクス 15:15-15:45 狩野
バドミントン90 16:30-18:00 定員32名		
	トータルボディシェイプ 19:00-19:45 📱 MIZUHO	
ボディクリエイト 20:00-20:45 📱 金井	UBOUND 20:00-20:45 高原	
バドミントン 21:15-22:15 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 Achico	

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
健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 📱 YUUKA	アクアビクス 10:15-11:00 宮﨑
DISCO WORLD 11:00-11:45 📱 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 📱 かほ	
ボディクリエイト 12:00-12:30 📱 金井	ミュージカルダンス 11:55-12:40 かほ	
背骨コンディショニング 12:45-13:30 📱 NAMIE	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 河原
ZUMBA 13:45-14:30 NAMIE	ベルビックストレッチ 13:45-14:30 📱 湯山	
ベリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 📱 みや	アクアビートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★
バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★
卓球 17:00-18:00 定員32名		
	ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro	
FIGHT DO 19:15-20:00 📱 さら	ベーシックステップ 19:15-20:00 佐藤	
フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフィ	
バレーボール 21:15-22:15 📱 定員35名	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
ピラティス 10:00-11:00 📱 梶原	フラダンス 10:00-11:00 野田	アクアビクス 10:15-10:45 竹花
		アクアウォーキング 11:00-11:30 金山
コアトレーニング 11:15-12:00 📱 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	
ZUMBA 12:15-13:00 📱 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 📱 YOU	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 眞鍋
ビギナーエアロ 13:15-14:00 📱 野村	FIT WORKOUT 13:30-14:00 琥珀	
ラテンダンス 14:15-15:00 📱 una KEI	ベーシックヨガ 14:15-15:15 📱 野村	アクアビクス 15:00-15:45 石井
らくゆるメソッド® 15:15-16:00 📱 田波	UBOUND 15:30-16:15 MEGU	
卓球 16:15-17:15 定員32名		
バドミントン 17:30-18:30 📱 定員32名	背骨コンディショニング 18:15-19:00 横井	
姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	X55 19:15-20:00 牧野	
ピラティス 20:15-21:00 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 北澤	
バスケットボール 21:15-22:15 📱 定員30名	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	アクアビートウォーク 10:00-10:30 ★TAM★
		アクアダンス 10:40-11:10 📱 ★TAM★
リンパヨガ 11:00-12:00 📱 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	
FIGHT DO 12:15-12:45 📱 賢	太極拳 12:00-12:45 長沖	
ベルビックストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 📱 賢	アクアビクス 13:00-13:45 晴
SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 📱 hiro	
バドミントン90 15:00-16:30 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	
卓球 16:45-17:45 定員32名		
	らくゆる＆道場 18:30-19:15 📱 留加	
ボディクリエイト 19:30-20:15 📱 金井	FIT HOP 19:30-20:15 📱 留加	
ピックルボール90 20:30-22:00 📱 定員24名	HIPHOPダンス 20:30-21:30 📱 YUUKA	

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 Reiko	アクアビクス 11:00-11:30 さら
バランスコーディネーション 12:00-12:45 Maki	スタートエアロ 12:00-12:30 Reiko	マスタークロール 11:45-12:30 松原
	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	
RITMOS 13:30-14:30 📱 AKKO	ベルビックストレッチ 13:45-14:30 📱 湯山	
MEGADANZ 14:45-15:30 📱 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 📱 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦
FIGHT DO 15:45-16:30 📱 葵	Soul＆Lockダンス 15:45-16:30 📱 teppei	松浦塾(1,100円/1回) クロール＆平泳ぎの基本練習 16:00-17:00 📱 定員20名
ピックルボール90 17:00-18:30 📱 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 📱 葵	
	RADICAL POWER 17:45-18:30 河原	
バドミントン90 18:45-20:15 📱 定員32名		

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	FIT CARDIO 10:15-10:45 本田	
ZUMBA 11:00-11:45 📱 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 大貫	
心身調整ヨガ 12:00-12:45 Syoko	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貫	
FIGHT DO 13:00-13:45 📱 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	
リラックスヨガ 14:00-14:45 MIREI	UBOUND 14:00-14:45 📱 さら	
K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 📱 松原	
ボディクリエイト 16:00-16:45 📱 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 塩沢	
バレーボール90 17:00-18:30 📱 定員35名		
バスケットボール90 18:45-20:15 📱 定員30名		

プログラムの種類について

アクティブ系	ダンス・エアロビクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等
調整系	ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等
プールレッスン	アクアビクス・アクアウォーキング・泳法等
球技プログラム	バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピックルボール