フィットネス&スパ
ココカラ|相模大野|2025年ゴールデンウィーク特別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】

5/3(土)

アリーナ 定員88名
- ZUMBA 10:00-10:45 📱 みなみ
- 背骨コンディショニング 11:00-11:45 📱 南
- 身体をのばすピラティス 12:00-12:45 春衣
- カラダ整え道場 13:00-13:45 📱 留加
- MEGADANZ 14:00-14:45 📱 本田
- FIGHT DO 15:00-16:00 📱 山本
- 立夏前デトックスヨガ 16:15-17:00 hiro
- ピックルボール90 17:30-19:00 📱 定員24名
- バドミントン 19:15-20:15 定員32名
- 21:00より セルフ利用時間

スタジオ 定員54名
- 基本のハタヨガ 10:00-10:45 📱 佐々木
- JAZZダンス 11:00-11:45 📱 佐々木
- シェイプエアロ 12:00-12:45 片岡
- 柔軟性改善ヨガ 13:00-13:45 ゆき
- ペルビックストレッチ 14:00-14:45 📱 湯山
- Soul&Lockダンス 15:00-16:00 📱 teppei
- UBOUND 16:15-17:00 📱 山本
- VIRTUAL OXIGENO 17:15-18:00
- VIRTUAL X55 18:15-19:00
- VIRTUAL ELEVEN 19:15-19:45
- VIRTUAL HYPER C 20:00-20:30

プール 定員64名
- 【基本のハタヨガ】呼吸とポーズで心身を整えるヨガのクラスです。初心者にこそ体験してほしいやさしい内容です。
- アクアビクス 11:00-11:30 仲宗根
- 【JAZZダンス】懐かしの「Tattoo」で踊る大人ジャズ。情熱的でスタイリッシュかつシンプルな振付をぜひ体感してみてください。
- 松原水泳塾 ～クロール～ 13:00-13:45
- 【松原水泳塾 ～クロール～】より楽に・美しく・楽しく泳ぐために身体の使い方やクロールの動作を練習します。強くしなやかなキックと伸びのある美しいストロークを手に入れましょう！
- 【Soul＆Lockダンス】70年代、80年代に踊られていたソウルダンスに、コミカルで人気のロックダンスを盛り込みました。リズム感のコツを掴みましょう♪
- 【立夏前デトックスヨガ】GW限定！hiro IRの特別ヨガレッスン！二十四節気の立夏を迎える前に消化力・排泄力を整え巡りの良い身体作りをしていきましょう。

5/4(日)

アリーナ 定員88名
- らくゆるメソッド® 10:00-10:45 📱 留加
- ZUMBA 11:00-11:45 📱 留加
- ほっと一息くつろぎヨガ 12:00-13:00 Sawa ※フェイスタオルをご持参ください
- ピックルボール90 13:30-15:00 📱 定員24名
- K-POPダンス 15:15-16:00 MIREI
- ボディクリエイト 16:15-17:15 📱 金井
- バレーボール90 17:30-19:00 📱 定員36名
- バスケットボール 19:15-20:15 📱 定員35名
- 21:00より セルフ利用時間

スタジオ 定員54名
- HIPHOPダンス 10:00-10:45 📱 KNG
- ビギナーエアロ 11:00-11:45 大貫
- ボディファンクション 12:00-13:00 大貫
- バレトン 13:15-14:00 Miki
- FIGHT DO 14:15-15:00 📱 本田
- パワーエナジーストロング 15:15-16:00 📱 MIZUHO
- JAZZダンス 16:15-17:15 塩沢
- VIRTUAL MEGADANZ 17:30-18:00
- VIRTUAL OXIGENO 18:15-18:45
- VIRTUAL UBOUND 19:00-19:45
- VIRTUAL POWER 20:00-20:30

プール 定員64名
- 【ボディファンクション】GW限定60分Version！筋力トレーニング、柔軟性の向上、バランス感覚を一連の動作で習得でき、身体機能の向上を図るクラスです。初めての方も是非ご参加ください！
- 松原水泳塾 ～平泳ぎ～ 13:15-14:00
- 【バレトン】フィットネス・バレエ・ヨガの動きが組み合わされたプログラムです。バランス力向上、体幹の安定、筋持久力の向上を目指しましょう！
- 【松原水泳塾 ～平泳ぎ～】より楽に・美しく・楽しく泳ぐために身体の使い方や平泳ぎのキック動作を練習します。美しいフラットな水中姿勢と推進力を得るためのレッグモーションを手に入れましょう！
- 【パワーエナジーストロング】無酸素運動で全身を鍛え上げましょう！自身の限界に挑戦する45分。MIZUHO IRが皆さんを引き締まったボディへと導きます。

5/5(月)

アリーナ 定員88名
- ハタヨガ 10:00-11:00 📱 ゆりえ
- らくゆるメソッド® 11:15-12:00 📱 留加
- リラクゼーションヨガ 12:15-13:00 📱 チヒロ
- 背骨コンディショニング 13:15-14:15 📱 横井
- FIGHT DO 14:30-15:15 本田
- RITMOS 15:30-16:15 📱 飯尾
- HIPHOPダンス 16:30-17:15 📱 林
- らくゆる＆道場 17:30-18:30 📱 高崎
- バドミントン90 18:45-20:15 定員32名
- 21:00より セルフ利用時間

スタジオ 定員54名
- JAZZHIPHOPダンス 10:00-11:00 📱 YUUKA
- ZUMBA 11:15-12:00 📱 YUUKA
- ミュージカルダンス 12:15-13:00 📱 松村
- MEGADANZ 13:15-14:15 📱 本田
- enjoyステップ 14:30-15:15 横井
- UBOUND 15:30-16:15 塚田
- VIRTUAL OXIGENO 16:30-17:15
- VIRTUAL POWER 17:30-18:15
- VIRTUAL FIGHT DO 18:30-19:15
- VIRTUAL X55 19:30-20:15

プール 定員64名
- 【JAZZHIPHOPダンス】JAZZダンスのしなやかさとHIPHOPダンスのかっこよさを合わせたダンスクラスです。ダンス初心者の方も安心してご参加ください！
- 【enjoyステップ】初めての方も楽しく汗を流しませんか？ステップ台を使うことで通常のエアロビクスよりも脂肪燃焼効果UPします！皆さまのご参加お待ちしております♪
- アクアビクス 14:30-15:15 小堀
- 【HIPHOPダンス】ダウンとアップのリズムを取りながら、様々なステップを組み合わせて踊ります。Stray KidsやBE-FIRSTをイメージして楽しく踊りましょう！
- 【らくゆる＆道場】大人気レッスンのらくゆるメソッド®とカラダ整え道場の夢のコラボがGW限定豪華すぎる60分で！高崎 IRが皆さんを"人生最後まで自分の足で歩ける身体"へと導きます。

5/6(火)

アリーナ 定員88名
- 心身を整えるヨガ 10:00-11:00 📱 林
- バレトン 11:15-12:00 📱 林
- 背骨コンディショニング 12:15-13:00 📱 NAMIE
- ZUMBA 13:15-14:15 📱 NAMIE
- ベーシックヨガ 14:30-15:30 📱 野村
- フリースタイルダンス 15:45-16:45 藤本
- バスケットボール90 17:00-18:30 📱 定員35名
- ピックルボール90 19:00-20:30 📱 定員24名
- 21:00より セルフ利用時間

スタジオ 定員54名
- HOUSEダンス 10:00-11:00 📱 KNG
- ピラティス 11:15-12:00 hiro
- JAZZダンス 12:15-13:00 塩沢
- FIT CARDIO 13:15-13:45 仲宗根
- FIT WORKOUT 14:00-14:30 北澤
- UBOUND 14:45-15:30 📱 高原
- ヴィンヤサヨガ 15:45-16:45 📱 野村
- VIRTUAL MEGADANZ 17:00-17:45
- VIRTUAL FIGHT DO 18:00-18:45
- VIRTUAL ELEVEN 19:00-19:30
- VIRTUAL POWER 19:45-20:30

プール 定員64名
- 【心身を整えるヨガ】座位だけでなく中間位、立位なども行います。ゆったりとした雰囲気の中で自分自身の身体や心と向き合ってみませんか？
- 【バレトン】フィットネス・バレエ・ヨガの動きが組み合わされたプログラムです。バランス力向上、体幹の安定、筋持久力の向上を目指しましょう！
- アクアビートウォーク 14:30-15:00 Tina
- アクアダンス 15:15-16:00 Tina
- 【HOUSEダンス】重低音ビートのハウスミュージックに合わせて軽やかにステップを踏んでいきましょう！テンポが速い曲を使用し、流れるような足さばきで踊るのを目標に！
- 【フリースタイルダンス】様々なジャンルを取り入れたフリースタイルのダンスクラスです。初めての方でも気軽にご参加いただけます！気づいたら皆ダンサーに?!