

エ ア ロ ビ ク ス	ク ラ ス	時 間	バ ス タ オ ル	シ ュー ズ	内 容
	かんたんエアロ	30		○	エアロビクスの入門クラスです。はじめての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加頂けます。
	ビギナーエアロ	45		○	気持ち良く体を動かかしリフレッシュできます。エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
	リンパビクス	45		○	優しく手のひらで身体に圧を加える事でリンパの流れを良くするエクササイズです。リンパを流してキレイと元気を引き出しましょう！
	ジョギングエアロ30	30		○	簡単なジャンプや走る動きで効率的に汗をかくジョギング入門クラスです。
	かんたんステップ	30		○	エアロビクスが初めての方でも楽しめるクラスです。ステップ台で身体を動かす楽しさを感じてみませんか？
	ステップ1	45		○	基本動作を中心にステップを楽しんで頂くクラスです。
	エンジョイステップ	45		○	リズムカルな動きで楽しく・効果的にカロリーを消費します。負けない足腰を作りたい方はこちら！
	ボディスレンダー	45		○	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	ファットバーン	45		○	脂肪(fat)を燃焼(burn)したい方におすすめのクラスです。ビギナーエアロよりもたくさん動きます。
	ボディシェイプエアロ	45		○	エアロビクスの中級クラスです。エアロビクスの動きを徐々に覚えてきた方にオススメのクラスです。
	オリジナルエアロ	45		○	エアロビクスの初中級クラスです。年齢関係なく誰でも楽しめるクラスですので、気軽にご参加ください！
	ビギナーエアロプラス	45		○	エアロビクスの基本ステッププラスチャレンジステップも楽しみながら脂肪燃焼のクラスです。
	エアロファン	60		○	エアロビクスに慣れてきた方、パワフルに動き全身持久力を高めたい方におすすめです。
	エアロマスター	60		○	エアロビクスの基本ステップをマスターして、様々な動きにチャレンジする中上級者向けクラスです。パワフルに60分楽しみましょう！
ヨ ガ	ファンクショナルヨガ	45			ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。内側から燃焼を促し、しなやかな美しいボディラインをつくります。
	ボディサイクルヨガ	60			月の満ち欠けのサイクルを合わせながら、アクティブ期(再生)、デトックス期(浄化)にあったポーズで身体を癒していきます。
	呼吸&フローヨガ	45			優しい呼吸法で体を整えた後、流れるように体を動かしながら肺活量を鍛えます。心身共にリラックスできるクラスです。
	リラククスヨガ	45/60			ヨーガのポーズ・呼吸・瞑想によって心と身体を整え、リラククス効果の高いクラスです。
	マインドフルネスヨガ	60			一切の思考を止め、「今」という瞬間に集中して意識を向けるヨガです。呼吸法や瞑想法を用いたクラスです。
	呼吸&メンテナンスヨガ	45			呼吸の改善を目的とし、ヨガのポーズで身体全体の可動域を広げ、快適な呼吸が行える様になるクラスです。
	呼吸&ストレッチボールヨガ	60			ストレッチボールを使いながらヨガの動きを取り入れ、心地よい呼吸へと導くクラスです。
	コア&ストレッチヨガ	45			体幹エクササイズと柔軟性を高めるストレッチやヨガポーズで、強くしなやかなバランスの良い身体作りを目指します。
	デトックスヨガ	45			老廃物や毒素を外に排出しやすいポーズで全身の巡りが良くなり大切な栄養素を吸収しやすいお身体に導きます。心と身体の健康を日常に行きましよう！
	フローヨガ	45			流れるように動きながら、心地良くカラダを伸ばすプログラムです。呼吸とカラダの一体感を感じながら、心身を整えましょう。
姿 勢 改 善 ・ 調 整 系	リフレッシュヨガ	45/60			体の疲れや緊張を取る事を目的とした優しいヨガです。座位のポーズをメインに行うので、初心者・高齢の方も安心してご参加頂けます。
	WARMストレッチ	30			全身のストレッチを行い身体の中心部のコンディショニングを行います。
	リンパストレッチ	45			セルフマッサージとストレッチを組み合わせることで血行を良くし、深部から老廃物を流すことでむくみ・凝りなどを解消！免疫力アップ！
	ボールストレッチ	45			ボールに乗ることで、日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ、骨格を本来の正しい状態へリセットしていきます。
	バランスコーディネーション	45/60	フェイスタオル		「日常生活動作の機能改善」関節ほぐし・ストレッチほぐし軽い筋トレで身体を整えていくプログラムです。
	背骨コンディショニング	45	フェイスタオル		肩こり、腰痛、膝の痛み、内臓の不調などの症状は背骨の歪みから発生します。歪みを治していくカラダ改善プログラム。
	美姿勢ピラティス	60			美しい姿勢を作る為の骨格調整ピラティスです。普段使わないところが、伸びる感覚を楽しめます。
	ピラティス	45			深層部の筋肉をエクササイズしていきます。自身のカラダと向き合い会話することで美しく、しなやかな体づくりを行います。
	ポップピラティス	60			楽しくハッピーな新感覚のピラティスプログラム。アップテンポな洋楽のリズムに合わせて楽しみながら汗をかくことができます！
	ピラティスフィット	45			体幹を意識ながら、お腹、脚、お尻の抗重力筋をストレッチ、トレーニングします。心も身体も元気に！健康と美を日常にしましょう。
太 極 拳	バレトン	45			NY発の新感覚エクササイズ！バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、ボディメイクエクササイズです！
	コアトレーニング〜極〜	45		○	効率よく動かせる身体にするため、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢を良くしたい方におすすめです。
	ボディファンクション	45		○	筋カトレーニング、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プログラムです。
	太極舞	60			太極拳の動きや呼吸法を取り入れ、中国音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。年齢問わず誰にでも楽しめるクラスです。
	24式太極拳	60		○	初級太極拳に慣れてきた方で、更に高度な動作を求める方へおすすめです。
	48式太極拳	60		○	24式太極拳に慣れてきた方で、新しい動きを覚えたい方へおすすめです。
	STRONG NATION	45		○	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。様々な要素を取り入れた有酸素運動で全身を鍛えます。
	トータルボディダイエット	45		○	筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるプログラムです。ボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて身体を動かしていきます。
	パワーエナジーストロング	45		○	トレーニング意識を高く持ちながらレベルUPができる本格的なトレーニングプログラム。体脂肪も落ちる事間違いなし！
	Body Make Power	45		○	バーベルを使った筋カトレーニングや体幹トレーニングで、バランスアップ、動ける体を作ります。筋力に自信が無い方もぜひ！
ポ ー ド イ メ イ ク	ハイパーボディ	45		○	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。
	RADICAL POWER	45		○	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラムです。
	X55	30/45		○	ステップ台、ライトウエイトなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。
	シェイプボクシング〜初心者向け〜	45		○	ボクシングのパンチ、キックの動きを音楽に合わせて行います。効率良く身体が使えるように、分解して練習していく初心者向けのクラスです。
	FIGHT DO	45		○	キックボクシング、ムエタイ等の動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、筋力や持久力の向上が期待できます。
	ハイパービート	45		○	ヒップホップなどのストリート系ダンスやラテンダンスとフィットネスを融合させた新感覚のダンスエクササイズです。
	やさしいラテンエアロ	45		○	ラテンエアロの基本を習得します。陽気なラテンの曲調に合わせて軽快なステップを楽しみましょう。
	DISCO WORLD	45		○	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70〜90年代の曲に合わせて踊ります。どなたでも参加できて楽しめるクラスです。
	ラテンエアロ	45		○	ラテンの曲調にあわせ、ラテンダンスの動きを楽しむクラスです。
	ZUMBA	45		○	ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのダンスプログラムです。速いリズムと遅いリズムでダイナミックに動きます。
ダ ン ス	ダンスフィット	60		○	楽しみながらできる有酸素運動です。音楽を楽しみながら少しずつ体を動かかししっかり発汗していく全身運動です。
	フラダンス	45/60			ハワイの心地よい音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促します。
	タヒチアンダンス	60			リズムに合わせてコアを動かす魅力的なダンスです。手や足はもちろん腰も動かしますので日常のエクササイズにぴったりです。
	SALSA	60		○	陽気なラテン音楽にサルサの基本ステップをのせていきます。最近のダンスのキャッチーな動きでどなたでもお楽しみ頂けます。
	メガダンス	45		○	ラテンダンス、ヒップホップ、レグトンなど様々な種類のダンスを楽しむダンス系フィットネスです。
	HIP HOP ダンス	45		○	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOPMUSICに合わせて踊ります。
	K-POPダンス	45		○	KPOPならではのキャッチーな振り付けを当日の曲のコンセプトを楽しみながら踊るプログラムです。どなたでもご参加下さい！
	SALSATION	60		○	音楽を感じて、歌詞を表現し、機能的に身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。

Enjoy!

cocokaru

フィットネス&スパ
ココカラ | 辻 堂 |

PROGRAM SCHEDULE

2025年
4月〜

PROGRAM SCHEDULE

プログラムスケジュール

ク ラ ス		時 間	バ ス タ オ ル	シ ュー ズ	内 容
球 技	卓球	60		○	卓球に慣れ親しんだ方向けのプログラムです。1対1でゲーム形式で行います。最低催行人数10名。
	バドミントン	60		○	得点を競わずどなたでも気軽にご参加頂けます。2対2に分かれてゲーム形式で行います。最低催行人数8名。
	ミニサッカー	60		○	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
	バスケットボール	60		○	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
	バレーボール	60		○	6対6に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数10名。
ホ ット	ホットヨガ	45/60	○		ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。内側から燃焼を促し、しなやかな美しいボディラインをつくります。
	至福ホットヨガ	45	○		意識を集中させて気持ちが落ち着き自分の存在を感じる事で幸せだと感じられます。初めての方でも安心して気軽にご参加下さい。
	ホット美BODYヨガ	60	○		女性専用のホットヨガです。しなやかな美しいボディラインを手に入れたい方にオススメ！発汗効果・美肌効果が期待出来ます。
	ホットベーシックヨガ	60	○		代表的なヨガのポーズを習得でき、内面と全身を整えていきます。
	ホットボディメンテナンスヨガ	60	○		女性により元気に息吹くために、骨盤調整や骨盤底筋など、女性が抱えるトラブルをメンテナンスするクラスです。
	ホットリリースヨガ	60	○		骨盤と肩甲骨を整えるポーズを多く取り入れ日頃溜めこみがちのものを深い呼吸とともに心身を開放し全体のバランスを整えます。
	ホットリフレッシュヨガ	60	○		日頃の疲れを癒しリフレッシュされることを目的としたクラスです。
	週末くつろぎホットヨガ	60	○		伝統的なハタヨガ要素とリラククス効果の得られるセラピー要素を取り入れ、心身のバランスを整えるクラスです。
	ホットパワーヨガ	60	○		呼吸を深め身体をほぐしながら、体幹力・バランス力を高めていきます。軽減法もお伝えしながら行いますので気軽にご参加下さい。
	ホットリンパフローヨガ	60	○		セルフマッサージやヨガのポーズを行いながら体を内側から温め、リンパの流れを促進し冷えやむくみを解消し美しいボディラインを目指すプログラムです。
ブ ー ル	アクア30	30			音楽に合わせて水中で全身運動を行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。
	アクア45	45			音楽に合わせて水中で全身運動を行います。脂肪燃焼を目的にします。
	シェイプアクア	45			楽しい音楽に合わせて身体を動かし、シェイプアップ、代謝アップ、水圧をうまく利用して故障しにくいトレーニングができます。
	アクアダンス	45			ツイスト動作を取り入れながら全身の持久力強化を目指すレッスンです。初心者でも動きやすいです。
	水慣れ初級平泳ぎ	45			泳ぎを始めたい、水に慣れたいという初めての方向けの平泳ぎレッスンです。
	水慣れ初級クロール	45			泳ぎを始めたい、水に慣れたいという初めての方向けのクロールレッスンです。
	初級平泳ぎ	45			推進力のあるキック、腕のプル、手足のコンビネーションの習得。25mの完泳を目指します。
	初級クロール	45			キックとプルのコンビネーション、ローリング、息継ぎを習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。
	インターバルスクールレッスン初級	30			25mを60秒内で泳げる方対象です。短い休憩を挟みながら不完全回復で数回泳ぎ続けるトレーニングです。
	機能改善ウォーキング&ストレッチ	30			水中ならではのウォーキングとストレッチを行うクラスです。全身の運動性を高め、動きやすい気持ちの良い体を目指します。
バ ー チ ャ ル	有料スキルアップスイム	45			1ヵ月毎に4泳法をレクチャーしていきます。少人数制で丁寧に学べるクラスです。綺麗に泳げるようになりたい方はぜひご参加ください！
	有料プライベートレッスン	30			1コース貸し切りであなたにあったオーダーメイドのアドバイスをするプライベートレッスンです。
	 LES MILLS BODYCOMBAT	30/45		○	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な動きを取り入れたワークアウト！！音楽に合わせてストレス発散！！
	 LES MILLS BODYPUMP	30/45		○	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト！！ウエイトを調節して、身体の引き締めに効果的！！
	 LES MILLS BODYBALANCE	45		○	ヨガの動きに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動。脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的！！
	 LES MILLS CORE	30		○	コア(体幹)を鍛える。チューブやプレートを使って鍛える集中型ワークアウト！！
	 LES MILLS DANCE	30/45		○	シンプルな動きですぐに踊れる1曲完結のダンスプログラム。楽しみながらダンススキルも磨ける！！

公式SNSについて

LINE



◆レッスン代行・休講情報
◆クラブ営業時間の配信



Instagram



◆クラブに関する最新情報
◆祝日スケジュールの配信



プログラム関連について

代行情報については
こちらから読み取りください📄

営業時間について

●営業時間
通常利用時間 平 日 10:00～23:00
土日・祝 10:00～21:00
セルフ利用時間 平 日 23:00～10:00
土日・祝 21:00～10:00
●休館日 毎週木曜日(水曜23:00～金曜9:00)
はご利用頂けません。
TEL 0466-37-3353

