## 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】

2025年 1月~

			<b>1</b> -3				<u> </u>										<u> </u>		
		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日		土曜日			日曜日			
	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	
9:30	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	9:30
10.00																			10.00
10:00	リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 <b>□</b>	DISCO WORLD 10:00-10:45 ☐		健康ストレッチ 10:00-10:45	MEGADANZ 10:00-10:45 <b>□</b>	アクアビクス	ピラティス	フラダンス	アクアビクス 10:00-10:45	ビギナーエアロ 10:00-10:45	骨盤ボディケア 10:00-10:45 □		ZUMBA 10:00−10:45 🖫	少林寺流 マインドフルネス瞑想		カラダ整え道場 10:00-10:45 🖫	FIT CARDIO		10:00
:30	チヒロ	若瀬	アクアビクス 10:30-11:00	小松田	YUUKA	10:15-11:00	10:00-11:00 🖫	10:00-11:00	Y0K0	古川	理香	アクアウォーキング 10:30-11:00	みなみ	10:00-10:45 名古屋		留加	10:15-10:45 塚田		:30
11:00	らくゆるメソッド®	ビギナーエアロ	釘谷	DISCO WORLD	UBOUND	宮﨑	梶原	野田	アクアウォーキング 11:00-11:30	リンパヨガ	ZUMBA		背骨コンディショニング	シェイプエアロ	アクアビクス 11:00-11:30	ZUMBA	ボディファンクション		11:00
:30	11:00-11:45 □ 留加	11:00-11:45 🖫 ゆりえ	アクアウォーキング 11:15-11:45 北澤	11:00-11:45 및 小松田	11:00-11:45 山本	アクアウォーキング 11:15-11:45 村上	コアトレーニング 11:15-12:00 🔒	ビギナーステップ 11:15-12:00	金山	11:00-12:00	11:00-11:45 日 理香	アクアビクス 11:15-11:45 釘谷	11:00-11:45 🖫 南	11:00-11:45 片岡	本田	11:00-11:45 □ 留加	11:00-11:45 大貫		:30
12:00			<b>⊣</b> 6/ <del>Ť</del>	FIGHT DO			梶原	ムライ	h/+/50 "	田波		业) 行		スタートエアロ	アクアウォーキング 11:45-12:15				12:00
.30	MEGADANZ 12:00-12:45	パワーヨガ 12:00-12:45		12:00-12:30 大賀	リフレッシュヨガ 12:00−12:45 🖫	かんたんクロール 12:00-12:45	ZUMBA	コンディショニングヨガ	かんたんクロール 12:00-12:45	FIT CARDIO 12:15-12:45	太極拳 12:00-12:45 🖫		身体をのばすピラティス 12:00-12:45	12:00-12:30 片岡	河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45	ビギナーエアロ 12:00-12:45	アクアビクス 12:15-12:45	-30
.00	山本	ゆりえ		背骨コンディショニング	Emika *	村上	12:15-13:00 🖫 佐々木	12:15−13:00 🖫 YOU	上野	森尾	長沖	アクアビクス	春衣	柔軟性改善ヨガ		Sawa	大貫	松原	.00
13:00	HIPHOPダンス 13:00-13:45 🖫	ストレッチヨガ	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45	12:45−13:30 📓 NAMIE	FIT CARDIO 13:00-13:30		ビギナーエアロ	高崎塾(1,100円/1回)		ペルビックストレッチ 13:00-13:45	RADICAL POWER 13:00-13:45	12:45-13:30 水夫	FIT WORKOUT 13:00-13:30	12:45-13:30 ゆき	マスタークロール 13:00-13:45	FIGHT DO 13:00-13:45 ☐	エアロフリーク 13:00-13:45	マスター平泳ぎ 13:00-13:45	13:00
:30	YUUKA	13:00-14:00	<b>釘谷</b>		塚田		13:15-14:00	13:15-14:00		川島	大賀		河合		高原	森尾	寺平	松原	:30
14:00	FIGHT DO	MAI		ZUMBA 13:45-14:30 🖫	ペルビックストレッチ 13:45-14:30 ☐		<u>野村</u>	定員30名		シェイプエアロ	ピラティス	かんたん平泳ぎ 13:45-14:30	RITMOS 13:45-14:30	ペルビックストレッチ 13:45-14:30 ☐	アクアビクス	RITMOS	UBOUND		14:00
:30	14:00-14:45 本田	シェイプエアロ 14:15-15:00	アクアビクス 14:15-15:00	NAMIE	湯山	アクアビートウォーク	ラテンダンス 14:15-15:00 🔒	ベーシックヨガ 14:15-15:00 届		14:00-14:45 川島	14:00-14:45 hiro	松原	AKKO	湯山	14:00-14:45 長嶋	14:00-14:45 🖫 飯尾	14:00-14:45		:30
15:00		寺平	小堀	ベリーダンス	スローフローヨガ	14:30-15:00 ★TAM★	高崎	野村			FIGHT DO		MEGADANZ	リフレッシュフローヨガ	21.02				15:00
.30	卓球 15:00-16:00	RITMOS		14:45-15:30 飯田	14:45-15:30 🖫 みや	アクアダンス	らくゆるメソッド®	UBOUND	アクアビクス 15:00-15:45	バドミントン 15:00-16:00	15:00-15:30 高原		14:45-15:30 日 本田	14:45−15:30 🖫 MISAKI		K-POPダンス 15:00-15:45	RADICAL POWER 15:00−15:45 🖫		-30
	定員32名	15:15-16:15		バドミントン	太極拳	15:15-16:00 ★TAM★	15:15-16:00 □ 高崎	15:15-16:00 塚田	石井	定員32名	<i>S&gt;™™</i> <b>X55</b>		FIGHT DO	シェイプエアロ		MIREI	大賀		.00
16:00		飯尾		15:45-16:45	15:45-16:30 日 今井		de sele				15:45-16:15		15:45-16:30 ☐ 山本	15:45-16:30 佐藤		ボディクリエイト 16:00-16:45 🖫	JAZZダンス 16:00-16:45 🖫		16:00
:30	バドミントン90	SOVERTURE POWER		定員32名			卓球 16:15-17:15	OXIGENO		卓球90	SVIRTUAL		шж			金井	塩沢		:30
17:00	16:15-17:45	16:30-17:00		卓球	<b>POWER</b> 16:45-17:15		定員32名	16:15-17:00		16:15-17:45	<b>MEGADANZ</b> 16:30-17:15		ピックルボール90	UBOUND 16:45-17:30		バレーボール90	S VIRTUAL		17:00
:30	定員32名	OXIGENO		17:00-18:00	SVIRTUAL		バドミントン	FIGHT DO 17:15-17:45		定員32名	SOVERILLA HYPER C			山本			<b>OXIGENO</b> 17:00-17:45		:30
18:00		17:15–18:00		定員32名	<b>UBOUND</b> 17:30-18:00		17:30-18:30	17.13 17.40			<b>HYPER C</b> 17:30–18:00		17:00-18:30 🖫	RADICAL POWER		17:00-18:30	<b>≫</b> иниа <b>X55</b>		18:00
:30					ストレッチピラティス		定員32名	機能改善クラス					定員24名	17:45-18:30 🖫 森尾		定員35名	17:50-18:20		:30
10.00		トータルボディシェイプ 18:30-19:15 <b>□</b>		FIT WORKOUT 18:30-19:00 高原	18:15-19:00 hiro		FIT CARDIO	18:15-19:00 岩田		カラダ整え道場 18:30-19:15 🖫	ZUMBA 18:30-19:15		۵۵ . ا حواق	SVIRTUAL		1007 to 1 100 100	<b>UBOUND</b>		10.00
19:00	ストリートダンスFIT	MIZUHO		FIGHT DO	シェイプステップ		18:45-19:15 玉川	姿勢改善ヨガ		高崎	片岡		バドミントン90	18:45-19:15		バスケットボール90	18:25-19:10		19:00
:30	19:15-20:00	FIT CARDIO 19:30-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00		FIT WORKOUT 19:30-20:00	19:15-20:00	マスタークロール	アクティブコア	ボディクリエイト		18:45-20:15	FIGHT DO 19:20-19:50		18:45-20:15	<b>ELEVEN</b> 19:15–19:45		:30
20:00	藤本	高原		高原	佐藤		大賀	MaRi	19:30-20:15 中村	19:30-20:15 🖫 高崎	19:30-20:15 🖫 金井		定員32名	S VIHTUAL ELEVEN		定員30名	MEGADANZ 19:50-20:20		20:00
:30	MEGADANZ 20:15-21:00	コアリフレッシュヨガ 20:15-21:00		フローヨガ 20:15-21:00	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 🔒		ボディメイクピラティス 20:15-21:00	RADICAL POWER 20:15-21:00 ☐		FIGHT DO	HIPHOPダンス			19:55-20:25	用時間プロ	ヷ゚ラムスケ			:30
21:00	本田	Mirai		みや	フィフィ		春衣	森尾		20:30-21:15	20:30-21:30			ユアンリー スタジ 土曜日	オ(定員無し・予約	不要・途中入退場	<u>可能)</u> 日曜日		21:00
:30	バドミントン	STRONG NATION		バレーボール	RITMOS		バスケットボール	ZUMBA		山本	KNG			VIRTUAL			S VIRTUAL HYPER C		:30
.00.00	21:15-22:15	21:15-22:00 Achico		21:15-22:15	21:15-22:00 日		21:15-22:15	21:15-22:00 森						<b>X55</b> 8:00-8:45			8:00-8:30	=	00.00
22:00	定員32名			定員35名			定員30名							OXIGENO 8:50-0:20		1	UXIGENU		22:00
														8:50-9:20		<u> </u>	8:35-9:20		

## 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】 2025年 2月~

		11111111	<b>1</b>				· · ·												
	月曜日		火曜日			水曜日			金曜日		土曜日			日曜日					
	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	
	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	
9:30																			9:30
10:00	リラクゼーションヨガ	DISCO WORLD		健康ストレッチ	MEGADANZ		ピラティス	フラダンス	アクアビクス	ビギナーエアロ	骨盤ボディケア		ZUMBA	少林寺流		カラダ整え道場			10:00
.30	10:00-10:45	10:00-10:45		10:00-10:45	10:00-10:45	アクアビクス	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45		10:00-10:45	マインドフルネス瞑想 10:00-10:45		10:00-10:45	FIT CARDIO 10:15-10:45		-30
.00	チヒロ	若瀬	アクアビクス 10:30-11:00	小松田	YUUKA	10:15-11:00	梶原	野田	YOKO	古川	理香	アクアウォーキング 10:30-11:00	みなみ	名古屋		留加	内田		.00
11:00	らくゆるメソッド®	ビギナーエアロ	<u></u>	DISCO WORLD	UBOUND	宮﨑	00/31	2.5	アクアウォーキング	リンパヨガ	ZUMBA	金山	背骨コンディショニング	シェイプエアロ	アクアビクス	ZUMBA	ボディファンクション		11:00
:30	11:00-11:45	11:00-11:45	アクアウォーキング 11:15-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45	アクアウォーキング 11:15-11:45	コアトレーニング	ビギナーステップ	· 11:00-11:30 金山	11:00-12:00	11:00-11:45	アクアビクス 11:15-11:45	11:00−11:45 🖫	11:00-11:45	11:00-11:30 本田	11:00-11:45	11:00-11:45		:30
	留加	ゆりえ	北澤	小松田	塚田	村上	11:15-12:00 🖫 梶原	11:15-12:00 ムライ		田波	理香	仲宗根	南	片岡	アクアウォーキング	留加	大貫		
12:00	MEGADANZ	パワーヨガ		FIGHT DO 12:00-12:30	リフレッシュヨガ	かんたんクロール			かんたんクロール	FIT O A DDIO	太極拳		身体をのばすピラティス	スタートエアロ 12:00-12:30	11:45-12:15 河合	癒しのハタヨガ	ビギナーエアロ		12:00
:30	12:00-12:45 山本	12:00-12:45 ゆりえ		大賀	12:00-12:45 Emika	12:00-12:45 村上	ZUMBA 12:15−13:00 🖫	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ☐	12:00-12:45 上野	FIT CARDIO 12:15-12:45	12:00-12:45 ☐ 長沖		12:00-12:45 春衣	片岡		12:00-12:45 Sawa	12:00-12:45 大貫	アクアビクス 12:15-12:45	:30
13:00	ЩТ	1997		背骨コンディショニング	†	1111	佐々木	YOU	<u> </u>	森尾	Ж/I			柔軟性改善ヨガ		oawa	/A	松原	13.00
13.00	HIPHOPダンス	ストレッチヨガ	かんたん平泳ぎ	12:45−13:30 🖫 NAMIE	FIT CARDIO 13:00-13:30		1245T ± 20	京林朝(1,00円(1円)		ペルビックストレッチ	RADICAL POWER	アクアビクス 13:00-13:45	FIT WORKOUT 13:00-13:30	12:45-13:30	マスタークロール	FIGHT DO	エアロフリーク	マスター平泳ぎ	13.00
:30	13:00-13:45 ☐ YUUKA	13:00-14:00	13:00-13:45 釘谷	INAIVIIL	塚田		ビギナーエアロ 13:15-14:00 🖫	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 🖫		13:00-13:45 川島	13:00-13:45 大賀	水夫	河合	ゆき	13:00-13:45 高原	13:00-13:45 □ 森尾	13:00-13:45 寺平	13:00-13:45 松原	:30
14:00		MAI		ZUMBA	ペルビックストレッチ		野村	定員30名					RITMOS	ペルビックストレッチ					14:00
	FIGHT DO 14:00-14:45	シェイプエアロ	アクアビクス	13:45−14:30 🖫 NAMIE	13:45-14:30 □ 湯山		ラテンダンス	ベーシックヨガ		プロコリオ	ピラティス 14:00-14:45	かんたん平泳ぎ 14:00-14:45	13:45-14:30	13:45-14:30 🖫 湯山	アクアビクス 14:00-14:45	RITMOS 14:00-14:45	UBOUND 14:00−14:45 🖫		
:30	本田	14:15-15:00	14:15-15:00			アクアビートウォーク 14:30-15:00		14:15-15:00		14:00-15:00	hiro	松原			長嶋	飯尾	高原		:30
15:00		寺平	小堀	ベリーダンス 14:45-15:30	スローフローヨガ 14:45-15:30 🔒	<b>★</b> TAM <b>★</b>	高崎	野村	アクアビクス	FUJI	FIGHT DO		MEGADANZ 14:45-15:30	リフレッシュフロ—ヨガ 14:45-15:30 <b>□</b>		K-POPダンス	RADICAL POWER		15:00
.20	卓球	RITMOS		飯田	みや	アクアダンス	らくゆるメソッド®	UBOUND	15:00-15:45	バドミントン	15:00-15:30 高原		本田	MISAKI		15:00-15:45	15:00-15:45 <b>•</b>		.20
:30	15:00-16:00 定員32名	15:15-16:15			1 1= 1/4	15:15-16:00	15:15-16:00	15:15-16:00	石井	15:15-16:15	£7	]	FIGUE DO		]	MIREI	大賀		:30
16:00	<b>足員32</b> 石	飯尾		バドミントン	太極拳 15:45-16:30 🔒	★TAM★	高崎	塚田		定員32名	<b>X55</b> 15:45–16:15		FIGHT DO 15:45-16:30	シェイプエアロ 15:45-16:30		ボディクリエイト	JAZZダンス		16:00
:30	バドミントン90			15:45-16:45	今井		卓球	SOVIRTUAL			10.10		山本	佐藤		16:00-16:45	16:00-16:45		:30
		<b>POWER</b> 16:30–17:00		定員32名 ————————————————————————————————————	SOVERTUAL		16:15-17:15	<b>OXIGENO</b> 16:15–17:00		卓球90	SVIRTUAL MEGADANZ			UBOUND		金井	塩沢		
17:00	16:15-17:45	16:30-17:00		卓球	<b>POWER</b> 16:45–17:15		定員32名			16:30-18:00	16:30-17:15		ピックルボール90	16:45-17:30		バレーボール90	S VIRTUAL		17:00
:30	定員32名	S VIRTUAL OVICENO		17:00-18:00	53			FIGHT DO		10.00 10.00	<b>5</b> 3		C) // // // // // // // // // // // // //	山本		710 /N 7030	<b>OXIGENO</b> 17:00-17:45		:30
10.00		<b>OXIGENO</b> 17:15-18:00		定員32名	<b>В</b> ИВТИА <b>UBOUND</b> 17:30-18:00		バドミントン	17:15-17:45		定員32名	<b>HYPER C</b> 17:30–18:00		17:00-18:30 🖫	RADICAL POWER		17:00-18:30			10.00
18:00							17:30-18:30 定員32名	dia Company and a second					定員24名	17:45-18:30		定員35名	<b>X55</b> 17:50–18:20		18:00
:30		トータルボディシェイプ		FIT WORKOUT	ストレッチピラティス 18:15-19:00		<b>化其02</b> 石	背骨コンディショニング 18:15-19:00		カラダ整え道場	ZUMBA			森尾			S VARTUAL UBOUND		:30
19:00		18:30-19:15 🖫		18:30-19:00 大賀	hiro		FIT CARDIO 18:45-19:15	横井		18:30-19:15	18:30-19:15		バドミントン90	S VIRTUAL OXIGENO	1	バスケットボール90	<b>UBOUND</b> 18:25-19:10		19:00
	ストリートダンスFIT	MIZUHO		FIGHT DO	シェイプステップ		玉川	姿勢改善∃ガ		高崎	片岡			18:45-19:15			SVANTUAL		
:30	19:15-20:00	FIT CARDIO 19:30-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00		FIT WORKOUT 19:30-20:00	19:15-20:00	マスタークロール	アクティブコア	ボディクリエイト		18:45-20:15	FIGHT DO 19:20-19:50		18:45-20:15 🖫	<b>ELEVEN</b> 19:15–19:45		:30
20:00	藤本	高原		高原	佐藤		大賀	MaRi	19:30-20:15	19:30-20:15	19:30-20:15		定員32名	Symma		定員30名	SVIRTUAL MEGADANZ		20:00
	MEGADANZ	コアリフレッシュヨガ		フローヨガ	美ボディダンスエクササイズ		ボディメイクピラティス	RADICAL POWER	中村	高崎	金井			<b>ELEVEN</b> 19:55-20:25			19:50-20:20		
:30	20:15-21:00	20:15-21:00		20:15-21:00	20:15-21:00 🖫		20:15-21:00	20:15-21:00		FIGHT DO	HIPHOPダンス	[		セルフ利	川用時間プロ	グラムスケ	ジュール		:30
21:00	本田	Mirai		みや	フィフィ		春衣	森尾		20:30-21:15 日	20:30-21:30			土曜日	オ(足貝無し・予剤	]不要·途中入退場	日曜日		21:00
-30	バドミントン	STRONG NATION		バレーボール	RITMOS		バスケットボール	ZUMBA			KNG			S VIRTUAL VE E			HYPER C		-30
.50	21:15-22:15	21:15-22:00 Achico		21:15-22:15	21:15-22:00 日		21:15-22:15	21:15-22:00 森						<b>X55</b> 8:00-8:45			8:00-8:30		.00
22:00	定員32名	AGIIIGO		定員35名	口井		定員30名	林						Syrrium OXIGENO			SVIRTUAL OXIGENO		22:00
														8:50-9:20			8:35-9:20		