




クラス スケジュール

2024.10.1~

1クラス：45分

 椅子での参加可

 運動靴必須
 運動靴用意

 インストラクター

日	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	
定休日	ロコモ・介護予防運動 10:00~ ⓘ 小暮 (コグレ) ♥ 1+ 	ポールエクササイズ基礎 10:00~ ⓘ なおこ ♥ 1  	はつらつエアロ  10:00~ ⓘ NORIKO (ノリコ) ♥ 1  			ZUMBA® Gold <small>ズンバ ゴールド</small> 10:00~ ⓘ EMIKO (エミコ)   ♥ 1~3	かんたん養生気功 <small>たいぎょくまい</small> & 太極舞 10:00~ ⓘ EMIKO (エミコ)   ♥ 1 & ♥ 1+
	ポール&シニアフィットネス 11:00~ ⓘ EMIKO (エミコ) ♥ 1+  	ZUMBA® <small>ズンバ</small> 11:00~ ⓘ ERI (エリ) ♥ 2~4 	DISCO WORLD <small>ディスコワールド</small> 11:00~ ⓘ NORIKO (ノリコ) ♥ 1~3  		定休日	ゆったりヨガ 11:00~ ⓘ SHIORI (シオリ) ♥ 1~2	POUND® <small>パウンド</small> 11:00~ ⓘ EMIKO (エミコ)   ♥ 1~4
	シンプルカーディオダンス 12:15~ ⓘ Suzu (スズ)  ♥ 2~3	美姿勢ピラティス 12:15~ ⓘ ゆりこ ♥ 2	ZUMBA® <small>ズンバ</small> 12:15~ ⓘ EMIKO (エミコ)  ♥ 3~4			椅子ヨガ 12:15~ ⓘ 野中 (ノナカ) ♥ 1 	初級エアロダンス 12:15~ ⓘ MACHIKO (マチコ)  ♥ 3
	ZUMBA® <small>ズンバ</small> 13:15~ ⓘ Suzu (スズ) ♥ 3~4 	Balletone® <small>バレトン</small> 13:15~ ⓘ HIROMI (ヒロミ) ♥ 3	リセットヨガ 13:15~ ⓘ SHIORI (シオリ) ♥ 2~3			アロマヨガ 13:15~ ⓘ 野中 (ノナカ) ♥ 2	代謝アップヨガ 13:15~ ⓘ MACHIKO (マチコ) ♥ 2
	バランスコーディネーション® 14:15~ ⓘ MAR (マー) ♥ 1~2	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">運動強度レベルについて</p> <p>♥ 有酸素運動系 ♥ コンディショニング系</p> <p>ハートの数で表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ 1 ...かなり楽。運動習慣のない初心者もOK ♥ 2 ...楽な軽運動。(ドキドキハーハーしない) ♥ 3 ...ややきつい(少しドキドキハーハー) ♥ 4 ...きつい(ドキドキハーハー結構あり) </div>					ZUMBA® <small>ズンバ</small> (第1・3・5週) U-JAM (第2・4週) 14:30~ ⓘ YUKKY (ユッキー) ♥ 3~4 

※最新のスケジュールについてはホームページをご参照ください。



LOCO STUDIO
A bright future is waiting for you.

<https://locostudio.co.jp>



Instagram



Facebook



LINE