

# クラス スケジュール

2025.4.1～

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	<b>ロコモ・介護予防運動</b> 10:00～ ⓘ 小暮 (コグレ) ♥ 1+ 	<b>ポールエクササイズ基礎</b> 10:00～ ⓘ なおこ ♥ 1  	<b>はつらつエアロ</b> 10:00～ ⓘ NORIKO (ノリコ) ♥ 1  			<b>ZUMBA® Gold ズンバゴールド</b> 10:00～ ⓘ EMIKO (エミコ)   ♥ 1～3	<b>かんたん養生気功 たいぎょくまい &amp; 太極舞</b> 10:00～ ⓘ EMIKO (エミコ)  ♥ 1 & ♥ 1+
	<b>ポール&amp;シニアフィットネス</b> 11:00～ ⓘ EMIKO (エミコ) ♥ 1+  	<b>ZUMBA® ズンバ</b> 11:00～ ⓘ ERI (エリ) ♥ 2～4 	<b>DISCO WORLD ディスコワールド</b> 11:00～ ⓘ NORIKO (ノリコ) ♥ 1～3  		定休日	<b>動きやすさ向上ヨガ</b> New 11:00～ ⓘ SHIORI (シオリ) ♥ 1～2	<b>パウンド POUND30 &amp; ストレッチ</b> New 11:00～ ⓘ EMIKO (エミコ)  ♥ 1～4 & ♥ 1
	<b>シンプルカーディオダンス</b> 12:15～ ⓘ Suzu (スズ)  ♥ 2～3	<b>美姿勢ピラティス</b> 12:15～ ⓘ ゆりこ ♥ 2	<b>ZUMBA® ズンバ</b> New 12:15～ ⓘ AI (アイ)  ♥ 3～4			<b>椅子ヨガ</b> 12:15～ ⓘ 野中 (ノナカ) ♥ 1 	<b>ハッピーエアロ</b> New 12:15～ ⓘ MACHIKO (マチコ)  ♥ 2～3
	<b>ZUMBA® ズンバ</b> New 13:15～ ⓘ 蛸沢 (エビスワ) ♥ 3～4 	<b>バレトン Balletone®</b> New 13:15～ ⓘ MIHO (ミホ) ♥ 2 & ♥ 3	<b>リセットヨガ</b> 13:15～ ⓘ SHIORI (シオリ) ♥ 2～3			<b>アロマヨガ</b> 13:15～ ⓘ 野中 (ノナカ) ♥ 2	<b>代謝アップヨガ</b> 13:15～ ⓘ MACHIKO (マチコ) ♥ 2
	第1、3、5週 <b>ダンス基礎</b> ♥ 1～2 ⓘ MAR (マー) New 14:15～ 第2、4週 <b>バランスコーディネーション®</b> ♥ 1～2 ⓘ MAR (マー)	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px;"> <p>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"> <li>♥ 1 …かなり楽。運動習慣のない初心者もOK</li> <li>♥ 2 …楽な軽運動。(ドキドキハーハーしない)</li> <li>♥ 3 …ややきつい(少しドキドキハーハー)</li> <li>♥ 4 …きつい(ドキドキハーハー結構あり)</li> </ul> </div>					<b>ZUMBA® ズンバ (第1・3・5週)</b> 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