

クラス スケジュール

2025.10.1～

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~ ① 小暮 (コグレ) ♥ 1+	ポールエクササイズ基礎 10:00~ ① なおこ ♥ 1	はつらつエアロ 10:00~ ① NORIKO (ノリコ) ♥ 1		ZUMBA® Gold ズンバ ゴールド 10:00~ ① EMIKO (エミコ) ♥ 1~3	かんたん養生気功 たいぎょくまい & 太極舞 10:00~ ① EMIKO (エミコ) ♥ 1 & ♥ 1+
	椅子フィットネス New 11:00~ ① EMIKO (エミコ) ♥ 1+	ZUMBA® ズンバ 11:00~ ① ERI (エリ) ♥ 2~4	DISCO WORLD ディスコワールド 11:00~ ① NORIKO (ノリコ) ♥ 1~3	定休日	動きやすさ向上ヨガ 11:00~ ① SHIORI (シオリ) ♥ 1~2	パウンド POUND30 & ストレッチ 11:00~ ① EMIKO (エミコ) ♥ 1~4 & ♥ 1
	リズムでシェイプ New 12:15~ ① MOEKA (モエカ) ♥ 2~3	美姿勢ピラティス 12:15~ ① ゆりこ ♥ 2	ZUMBA® ズンバ 12:15~ ① AI (アイ) ♥ 3~4		椅子ヨガ 12:15~ ① 野中 (ノナカ) ♥ 1	ハッピーエアロ 12:15~ ① MACHIKO (マチコ) ♥ 2~3
	ZUMBA® ズンバ 13:15~ ① 蛸沢 (エビスワ) ♥ 3~4	バレトン Balletone® 13:15~ ① MIHO (ミホ) ♥ 2 & ♥ 3	リセットヨガ 13:15~ ① SHIORI (シオリ) ♥ 2~3		睡眠の質向上ヨガ New 13:15~ ① 野中 (ノナカ) ♥ 2	代謝アップヨガ 13:15~ ① MACHIKO (マチコ) ♥ 2
	第1、3、5週 ダンス基礎 ♥ 1~2 ① MAR (マー) 14:15~ 第2、4週 バランスコーディネーション® ♥ 1~2 ① MAR (マー)	運動強度レベルについて ♥ 有酸素運動系 ♥ コンディショニング系 ハートの数で表現 ♥ 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)				ZUMBA® ズンバ (第1・3・5週) U-JAM (第2・4週) 14:30~ ① 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