

レッスンスケジュール

※A・Bスタジオレッスンは定員制となっております

2024年 4月～

	月			火			水	木			金			土			日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10	定員20名 エアロ40 10:20~11:00 今井		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員20名 ヨーガ75 10:30~11:45 池田		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	休 館 日	定員20名 ピラティス30 10:30~11:00 村上		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員20名 エアロ40 10:20~11:00 小杉		Jr. スクール タイム 10:00~11:00	定員20名 リトモス45 10:30~11:15 清家	定員13名 機能改善 ヨーガ45 10:30~11:15 山本か	Jr. スクール タイム 10:00~11:00	内容により 時間・定員変更					
11		定員13名 ベルピック30 11:15~11:45 今井	スリムエクササイズ 11:15~11:45 目見					定員20名 ラテンエアロ50 11:20~12:10 山本か		定員20名 アクア30 11:30~12:00 伊藤		定員20名 マットサイエンス40 11:15~11:55 小杉		定員13名 ホットヨーガ45 静(セイ) 11:45~12:30 池田	定員20名 ボディコンバット45 11:35~12:20 伊藤		やってみよう!四泳法 11:30~12:00 松田	内容により 時間・定員変更	週変わり レッスン 10:30~ 担当週変わり			
12	定員14名 ボディパンプ30 12:00~12:30 和泉			定員14名 ステップ30 12:10~12:40 山本え					定員13名 楽のび ストレッチ50 12:20~13:10 清家			定員14名 ボディパンプ30 12:10~12:40 西村		定員14名 太極拳+単扇60 12:35~13:35 たかさか			週変わり レッスン 11:45~ 担当週変わり					
13	定員20名 エアロ30 13:00~13:30 青木	定員13名 メイクヨーガ45 13:00~13:45 今井		定員20名 ピラティス40 13:10~13:50 村上	定員10名 ポールエクササイズ30 13:10~13:40 大西	クロール 13:30~14:00 目見/大和			定員20名 ホルドブラ45 13:30~14:15 清家		定員20名 パタフライ 13:30~14:00 松田/大西	定員20名 ショートヨーガ50 13:00~13:50 池田		スリムエクササイズ 13:30~14:00 目見			定員20名 アクア30 13:15~13:45 目見	内容により 時間・定員変更	週変わり レッスン 13:00~ 担当週わり			
14	定員14名 ステップ40 14:00~14:40 青木			定員20名 エアロ45 14:10~14:55 西村		背泳ぎ 14:05~14:35 目見/大和			定員20名 エアロ40 14:35~15:15 清家			定員14名 ステップ40 14:10~14:50 西村		やってみよう!四泳法 14:05~14:35 目見				内容により 時間・定員変更				
15															定員14名 KARATE30 14:55~15:25 村上	定員13名 ホット ピラティス ヨーガ50 15:10~16:00 宮本			定員13名 ホットヨーガ45 動(ドウ) 15:00~15:45 上野			
16	キッズ空手A 15:45~16:30														キッズダンスA 15:40~16:40							
17	キッズ空手B 16:45~17:30		Jr. スクール タイム 15:30~20:30			Jr. スクール タイム 15:30~20:30					Jr. スクール タイム 15:30~20:00				キッズダンスB 16:50~17:50							
18															定員20名 Hi-Low エアロ60 18:10~19:10 多賀						マークは初心者・初級者向け レッスンです。	
19	定員20名 ボディコンバット30 18:45~19:15 大西			定員20名 リトモス45 19:00~19:45 清家	定員13名 ピラティス40 19:00~19:40 村上			定員14名 ステップ40 19:00~19:40 小杉	定員13名 ピラティス40 19:00~19:40 村上			定員20名 エアロ40 19:00~19:40 大畑									【祝日レッスンについて】 祝祭日のレッスン内容・担当者変更の お知らせは、hacomono・館内掲示板を ご確認ください。	
20	定員14名 ボディパンプ45 19:30~20:15 西村	定員13名 ピラティス ヨーガ60 19:20~20:20 宮本						定員14名 ボディパンプ45 20:00~20:45 和泉	定員13名 マットサイエンス45 20:00~20:45 小杉			定員20名 ボディコンバット45 20:00~20:45 大西	定員13名 メイクヨーガ45 20:00~20:45 今井									【レッスン代行・休講について】 スタジオ・プールの代行・休講の お知らせは、hacomonoからのメール・ LINEでの配信・館内掲示板をご確認 ください。
21	定員20名 エアロ50 20:30~21:20 西村			定員20名 ハタヨーガ60 20:00~21:00 堀澤							定員20名 スミトレーニング 20:20~21:05 松田				短縮営業	短縮営業	短縮営業					