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　7月

月

Aスタジオ

- 10:20〜11:00 エアロ40 今井 (定員20名)
- 12:00〜12:30 ボディバンプ30 和泉 (定員14名)
- 13:00〜13:30 エアロ30 青木 (定員20名)
- 14:00〜14:40 ステップ40 青木 (定員14名)
- 16:00〜16:30 キッズ空手A
- 16:45〜17:30 キッズ空手B
- 18:45〜19:15 ボディコンバット30 大西 (定員20名)
- 19:30〜20:15 ボディバンプ45 西村 (定員14名)
- 20:30〜21:20 エアロ50 西村 (定員20名)

Bスタジオ

- 11:15〜11:45 ベルビック30 今井 (定員13名)
- 13:00〜13:45 メイクヨガ45 今井 (定員13名)
- 19:20〜20:20 ピラティスヨガ60 宮本 (定員13名)

プール

- 10:00〜11:00 Jr. スクールタイム
- 11:15〜11:45 スリムエクササイズ 且見
- 15:30〜20:30 Jr. スクールタイム

火

Aスタジオ

- 10:30〜11:45 ヨーガ75 池田 (定員20名)
- 12:10〜12:40 ステップ30 山本え (定員14名)
- 13:10〜13:50 ピラティス40 村上 (定員20名)
- 14:10〜14:55 エアロ45 西村 (定員20名)
- 19:00〜19:45 リトモス45 清家 (定員20名)
- 20:00〜21:00 ハタヨガ60 堀澤 (定員20名)

Bスタジオ

- 13:10〜13:40 ボールエクササイズ30 大西 (定員10名)
- 19:00〜19:40 ピラティス40 村上 (定員13名)

プール

- 10:00〜11:00 Jr. スクールタイム
- 13:30〜14:00 クロール 且見/大和
- 14:05〜14:35 背泳ぎ 且見/大和
- 15:30〜20:30 Jr. スクールタイム

水

休館日

木

Aスタジオ

- 10:30〜11:00 ピラティス30 村上 (定員20名)
- 11:20〜12:10 ラテンエアロ50 山本か (定員20名)
- 13:30〜14:15 ボルドブラ45 清家 (定員20名)
- 14:35〜15:15 エアロ40 清家 (定員20名)
- 19:00〜19:40 ステップ40 小杉 (定員14名)
- 20:00〜20:45 ボディバンプ45 和泉 (定員14名)

Bスタジオ

- 12:20〜13:10 楽のびストレッチ50 清家 (定員13名)
- 19:00〜19:40 ピラティス40 村上 (定員13名)
- 20:00〜20:45 マットサイエンス45 小杉 (定員13名)

プール

- 10:00〜11:00 Jr. スクールタイム
- 11:30〜12:00 アクア30 伊藤
- 13:30〜14:00 バタフライ 大西・大和
- 14:05〜14:35 平泳ぎ 大西・大和
- 15:30〜20:00 Jr. スクールタイム
- 20:20〜21:05 スイムトレーニング 大西

金

Aスタジオ

- 10:20〜11:00 エアロ40 小杉 (定員20名)
- 11:15〜11:55 マットサイエンス40 小杉 (定員20名)
- 12:10〜12:40 ボディバンプ30 西村 (定員14名)
- 13:00〜13:50 ショートヨガ50 池田 (定員20名)
- 14:10〜14:50 ステップ40 西村 (定員14名)
- 19:00〜19:40 エアロ40 大畑 (定員20名)
- 20:00〜20:45 ボディコンバット45 大西 (定員20名)

Bスタジオ

- 11:45〜12:30 ホットヨガ45 静(セイ) 池田 (定員13名)
- 20:00〜20:45 メイクヨガ45 今井 (定員13名)

プール

- 10:00〜11:00 Jr. スクールタイム
- 13:30〜14:00 スリムエクササイズ 且見
- 14:05〜14:35 やってみよまいけ!!四泳法 且見
- 15:30〜20:30 Jr. スクールタイム

土

Aスタジオ

- 10:30〜11:15 リトモス45 清家 (定員20名)
- 11:35〜12:20 ボディコンバット45 伊藤 (定員20名)
- 12:35〜13:35 太極拳＋単扇60 たかさか (定員14名)
- 13:50〜14:40 エアロ50 西村 (定員20名)
- 14:55〜15:25 KARATE30 村上 (定員14名)
- 15:40〜16:40 キッズダンスA
- 16:50〜17:50 キッズダンスB
- 18:10〜19:10 Ｈｉ−Ｌｏｗ エアロ60 多賀 (定員20名)
- 短縮営業

Bスタジオ

- 10:30〜11:15 機能改善ヨガ45 山本か (定員13名)
- 15:10〜16:00 ホットピラティスヨガ50 宮本 (定員13名)
- 短縮営業

プール

- 10:00〜11:00 Jr. スクールタイム
- 11:30〜12:00 やってみよまいけ!!四泳法 大西
- 13:15〜13:45 アクア30 且見
- 14:30〜19:30 Jr. スクールタイム
- 短縮営業

日

Aスタジオ

- 内容により時間・定員変更
- 10:30〜 週変わりレッスン 担当週変わり
- 内容により時間・定員変更
- 11:45〜 週変わりレッスン 担当週変わり
- 13:00〜 週変わりレッスン 担当週変わり
- 内容により時間・定員変更

Bスタジオ

- 15:00〜15:45 ホットヨガ45 動(ドウ) 上野 (定員13名)

マークは初心者・初級者向けレッスンです。

【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。

【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。