

# 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 10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 ベルビック30 11:15~11:45 今井	定員13名 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	しばらくの間 この時間の ホットヨガ45は 休講となります		定員20名 ポテコンバット45 11:35~12:20 伊藤		やってみようけ/四泳法 11:30~12:00 村松	内容により 時間・定員変更	定員20名 週変わり レッスン 10:30~ 担当週変わり			
12	定員14名 ポティパンプ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 ポティパンプ30 12:10~12:40 西村				定員17名 太極拳+単扇60 12:35~13:35 たかさか			内容により 時間・定員変更	定員17名 週わり レッスン 11:45~ 担当週わり		
13	定員20名 コアロピクス30 13:00~13:30 青木	定員13名 メイクヨガ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 ボールエクササイズ30 13:10~13:40 大西							定員20名 ショートヨガ50 13:00~13:50 池田			定員20名 スリムエクササイズ 13:30~14:00 目見				定員20名 週わり 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		定員14名 クロール 13:30~14:00 目見/大和						定員14名 平泳ぎ 14:05~14:35 大西/目見			定員14名 やってみようけ/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 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 エアロ50 13:50~14:40 西村				定員13名 週わり レッスン 13:15~13:45 目見		
16	キッズ空手A 15:45~16:30														定員20名 KARATE40 14:50~15:30 村上	定員13名 ホット ピラティス ヨガ50 15:10~16:00 宮本			定員13名 週わり レッスン 15:00~15:45 上野			
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																
18																						
19	定員20名 ポティコンバット30 18:45~19:15 大西	定員13名 ピラティス ヨガ60 19:20~20:20 宮本		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							
20	定員20名 ポティパンプ45 19:30~20:15 西村											定員14名 ポティパンプ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 スリムトレーニング 20:15~21:00 大西	定員20名 ポティコンバット45 20:00~20:45 大西	定員13名 メイクヨガ45 20:00~20:45 今井						
21	定員20名 エアロ50 20:30~21:20 西村			定員20名 ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤																		

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。