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

2025年　1月～

月

Aスタジオ

- 10:20～11:00 エアロ40 定員20名 今井
- 12:00～12:30 ボディパンプ30 定員14名 和泉
- 13:15～13:30 ボールでストレッチ ハコモノ予約なし 喜代栗
- 13:45～14:15 コアロビクス30 定員20名 青木
- 14:30～15:10 ステップ40 定員14名 青木
- 15:45～16:30 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 定員20名 大西
- 19:30～20:15 ボディパンプ45 定員14名 西村
- 20:30～21:20 エアロ50 定員20名 西村

Bスタジオ

- 11:15～11:45 ペルビック30 定員13名 今井
- 12:45～13:30 メイクヨガ45 定員13名 今井
- 19:20～20:20 ピラティスヨガ60 定員13名 宮本

プール

- 10:00～11:00 幼・保育園タイム
- 11:15～11:45 スリムエクササイズ 且見
- 15:30～20:00 Jr.スクールタイム

火

Aスタジオ

- 10:30～11:45 ヨーガ75 定員20名 池田
- 12:10～12:40 ステップ30 定員14名 山本え
- 13:10～13:50 ピラティス40 定員20名 村上
- 14:10～14:55 エアロ45 定員20名 西村
- 15:05～15:20 ストレッチクラス ハコモノ予約なし 大和
- 19:00～19:45 リトモス45 定員20名 清家
- 20:00～21:00 ハタヨガ60 定員20名 堀澤

Bスタジオ

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

プール

- 10:00～11:00 幼・保育園タイム
- 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 ボールピラティス30 定員15名 村上
- 11:20～12:10 ラテンエアロ50 定員20名 山本か
- 13:30～14:15 ボルドブラ45 定員20名 清家
- 14:35～15:15 エアロ40 定員20名 清家
- 19:00～19:40 ステップ40 定員14名 小杉
- 20:00～20:45 ボディパンプ45 定員14名 和泉

Bスタジオ

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

プール

- 10:00～11:00 幼・保育園タイム
- 11:30～12:00 アクア30 伊藤
- 13:30～14:00 バタフライ 大西/且見
- 14:05～14:35 平泳ぎ 大西/且見
- 15:30～20:00 Jr.スクールタイム
- 20:15～21:00 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 定員20名 小杉
- 11:15～11:55 マットサイエンス40 定員20名 小杉
- 12:10～12:40 ボディパンプ30 定員14名 西村
- 13:00～13:50 ショートヨガ50 定員20名 池田
- 14:10～14:50 ステップ40 定員14名 西村
- 15:00～15:15 自衛隊体操 ハコモノ予約なし 高畠
- 19:00～19:40 エアロ40 定員20名 大畑
- 20:00～20:45 ボディコンバット45 定員20名 大西

Bスタジオ

プール

- 10:00～11:00 幼・保育園タイム
- 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 定員20名 清家
- 11:35～12:20 ボディコンバット45 定員20名 伊藤
- 12:35～13:35 太極拳＋単扇60 定員17名 たかさか
- 13:50～14:40 エアロ50 定員20名 西村
- 14:50～15:30 KARATE40 定員14名 村上
- 15:40～16:40 キッズダンスA
- 16:50～17:50 キッズダンスB
- 17:50～18:10 Hi－Low エアロ60 定員20名 多賀
- 短縮営業

Bスタジオ

- 10:30～11:15 機能改善ヨガ45 定員13名 山本か
- 15:10～16:00 ホットピラティスヨガ50 定員13名 宮本
- 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 村松
- 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

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

プール

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。