

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 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 西村		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18名 ボールピラティス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14名 機能改善 ヨガ45 10:20~11:05 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14名 ベルビック30 11:15~11:45 今井	定員20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			定員20名 ポティコンパクト45 11:35~12:20 伊藤		初級 11:30~12:00 村松	内容により 時間・定員変更	定員14名 ピラティス45 11:30~12:15 上野			
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14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			定員14名 初級 13:00~ 担当週変わり				
13	定員20名 ハコモノ予約なし ボールでストレッチ 13:15~13:30 番代東	定員20名 メイクヨガ45 12:45~13:30 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 クロール 13:30~14:00 蓮村/大和			定員20名 ポルドブラ45 13:30~14:15 清家		定員14名 バタフライ 13:30~14:00 大西/蓮村	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 内容により 時間・定員変更	定員14名 ホットヨガ45 14:15~15:00 上野		
14	定員20名 コアロピクス30 13:45~14:15 青木		定員20名 エアロ45 14:10~14:55 西村			定員20名 背泳ぎ 14:05~14:35 蓮村/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			定員14名 初級 14:05~14:35 目見			定員14名 内容により 時間・定員変更				
15	定員14名 ステップ40 14:30~15:10 青木		定員20名 ストレッチクラス 15:05~15:20 大和									定員20名 自衛隊体操 15:00~15:15 高畠			定員20名 KARATE40 14:50~15:30 村上	定員14名 ホット ピラティス ヨガ50 15:10~16:00 宮本					
16	定員20名 キッズ空手A 15:45~16:30																				
17	定員20名 キッズ空手B 16:45~17:30		Jr. スクール タイム 15:30~20:00			Jr. スクール タイム 15:30~20:30					Jr. スクール タイム 15:30~20:00			Jr. スクール タイム 15:30~20:30			Jr. スクール タイム 14:30~19:30				
18	定員20名 ポティコンパクト30 18:45~19:15 大西		定員20名 1・3・5週目→ エアロ40 2・4週目→ リトモス45	定員14名 エアロ40 高堂 19:00~19:40					定員14名 ステップ40 19:00~19:40 小杉	定員14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			定員20名 Hi-Low エアロ60 18:10~19:10 多賀							
19	定員14名 ポティパンプ45 19:30~20:15 西村	定員14名 ピラティス ヨガ60 19:20~20:20 宮本	定員20名 リトモス45 清家 19:00~19:45						定員14名 ポティ メンテナンス45 20:00~20:45 小杉		定員20名 スィムトレーニング 20:15~21:00 大西	定員20名 ポティコンパクト45 20:00~20:45 大西	定員14名 パールビック45 20:00~20:45 今井								
20	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																		
21																					

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。