

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 6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
						休館日												
定員20名		Jr. スクール タイム 10:00～11:00	定員20名		Jr. スクール タイム 10:00～11:00		定員18名		Jr. スクール タイム 10:00～11:00	定員20名		Jr. スクール タイム 10:00～11:00	定員20名	定員14名	Jr. スクール タイム 10:00～11:00	内容により 時間・定員変更		
エアロ40 10:20～11:00 西村			ヨーガ75 10:30～11:45 池田				ボールピラティス30 10:30～11:00 村上			エアロ40 10:20～11:00 小杉			定員20名	機能改善 ヨガ45 10:20～11:05 山本か		週変わりレッスン 10:30～ 担当週変わり		
	定員14名						定員20名			定員20名			定員20名			内容により 時間・定員変更		
	ベルビック30 11:15～11:45 今井	スリムエクササイズ 11:15～11:45 且見					ラテンエアロ50 11:20～12:10 山本か		アクア30 11:30～12:00 伊藤	マットサイエンス40 11:15～11:55 小杉			定員20名	ポティコンバット45 11:35～12:20 伊藤	初級 11:30～12:00 村松	週変わり レッスン 11:45～ 担当週変わり	ピラティス45 都合により レッスン休講 となります	
定員14名			定員14名					定員14名		定員14名								
ポティパンプ30 12:00～12:30 和泉			ステップ30 12:10～12:40 山本え					楽のび ストレッチ50 12:20～13:10 清家		ポティパンプ30 12:10～12:40 西村			定員17名					
	定員14名									定員20名			太極拳＋単扇60 12:35～13:35 たかさか					
ハコモノ予約なし	メイクヨガ45 12:45～13:30 今井		定員20名	定員10名			定員20名			ショートヨガ50 13:00～13:50 池田						週変わり レッスン 13:00～ 担当週変わり		
ボールでストレッチ 13:15～13:30 喜代東			ピラティス40 13:10～13:50 村上	ボールエクササイズ30 13:10～13:40 大西	クロール 13:30～14:00 蓮村/大和		ボルドブラ45 13:30～14:15 清家		バタフライ 13:30～14:00 大西/蓮村			スリムエクササイズ 13:30～14:00 且見	定員20名		アクア30 13:15～13:45 且見			
定員20名			定員20名				定員20名			定員14名						内容により 時間・定員変更	定員14名	
コアロピクス30 13:45～14:15 青木			エアロ45 14:10～14:55 西村				エアロ40 14:35～15:15 清家			ステップ40 14:10～14:50 西村			定員14名	エアロ50 13:50～14:40 西村		ホットヨガ45 静(セイ) 14:15～15:00 上野		
定員14名																		
ステップ40 14:30～15:10 青木			ストレッチクラス 15:05～15:20 大和							美・Walking 15:00～15:20 高畠			定員14名	KARATE40 14:50～15:30 村上	定員14名			
			ハコモノ予約なし							ハコモノ予約なし					ホット ピラティス ヨガ50 15:10～16:00 宮本			
キッズ空手A 15:45～16:30															キッズダンスA 15:40～16:40			
		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			
キッズ空手B 16:45～17:30																		
			1・3・5週目→ エアロ40 2・4週目→ リトモス45										定員20名			マークは初心者・初級者向け レッスンです。		
定員20名			定員20名	定員14名			定員14名	定員14名		定員20名								
ポティコンバット30 18:45～19:15 大西			エアロ40 高堂 19:00～19:40	ピラティス40 19:00～19:40 村上			ステップ40 19:00～19:40 小杉	ピラティス40 19:00～19:40 村上		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	キッズダンスH 18:00～19:00	【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。		
定員14名	定員14名		リトモス45 清家 19:00～19:45				定員14名	定員14名		定員20名	定員14名							
ポティパンプ45 19:30～20:15 西村	ピラティス ヨガ60 19:20～20:20 宮本		定員20名				ポティパンプ45 20:00～20:45 和泉	ボディ メンテナンス45 20:00～20:45 小杉	スイムトレーニング 20:15～21:00 大西	ポティコンバット45 20:00～20:45 大西	ベルビック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。		
定員20名		有料レッスン 定員1名	ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤										短縮営業	短縮営業	短縮営業			
エアロ50 20:30～21:20 西村		個別水泳指導 20:30～21:00 蓮村								心地いいストレッチ 20:55～21:10 大和								
										ハコモノ予約なし								