

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 7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		幼・保育園 タイム 10:00～11:00	定員20名		幼・保育園 タイム 10:00～11:00	休 館 日	定員18名		幼・保育園 タイム 10:00～11:00	定員20名		幼・保育園 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							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			リトモス45 10:30～11:15 清家	機能改善 ヨガ45 10:20～11:05 山本か		10:30～ 担当週変わり		
11		定員14名		ヨーガ75 10:30～11:45 池田				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			ボディコンバット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～ 担当週わり		
12	定員14名			定員14名					定員14名			定員14名								
	ボディパンプ30 12:00～12:30 和泉			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		ボディパンプ30 12:10～12:40 西村								
13		定員14名		定員20名	定員10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	メイコヨガ45 13:00～13:45 今井		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		定員20名			バタフライ 13:30～14:00 大西/蓮村	ショートヨガ50 13:00～13:50 池田		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	週変わり レッスン 13:00～ 担当週わり		
14	定員20名			定員20名				ボルドブラ45 13:30～14:15 清家				定員14名			エアロ50 13:50～14:40 西村			内容により 時間・定員変更	定員14名	
	コアロピクス30 13:55～14:25 青木			エアロ45 14:10～14:55 西村		背泳ぎ 14:05～14:35 蓮村/大和		定員20名			平泳ぎ 14:05～14:35 大西/蓮村	ステップ40 14:10～14:50 西村							ホット ヨガ45 14:15～15:00 上野	
15	定員14名							エアロ40 14:35～15:15 清家												
	ステップ40 14:40～15:20 青木			ストレッチクラス 15:05～15:20 大和								美・Walking 15:00～15:20 高畠			KARATE40 14:50～15:30 村上	定員14名				
16				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				
17	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			
18															キッズダンスB 16:50～17:50					
19	定員20名			1・3・5週目⇒ エアロ40 2・4週目⇒ リトモス45				定員20名	定員14名			定員20名								
	ボディコンバット30 18:45～19:15 大西	定員14名		エアロ40 高堂 19:00～19:40 リトモス45 清家 19:00～19:45	ピラティス40 19:00～19:40 村上			定員14名	ピラティス40 19:00～19:40 村上			エアロ40 19:00～19:40 大畑								
20	定員14名			定員20名				定員14名	定員14名			定員20名	定員14名							
	ボディパンプ45 19:30～20:15 西村	ピラティス ヨガ60 19:20～20:20 宮本	有料レッスン					ボディパンプ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	ボディコンバット45 20:00～20:45 大西	ベルビック45 20:00～20:45 今井							
21	定員20名		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								

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。