

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 8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		幼・保育園 タイム 10:00~11:00	定員20名 ヨガ75 10:30~11:45 池田		幼・保育園 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		幼・保育園 タイム 10:00~11:00	定員20名 エアロ40 10:20~11:00 小杉		幼・保育園 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14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 アキラ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 ポテコンバット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		
12	定員14名 ポテパンプ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		
13	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14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 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 ホットヨガ45 静(セイ) 14:15~15:00 上野
14	定員20名 コアロピクス30 13:55~14:25 青木			定員20名 エアロ45 14:10~14:55 西村		定員20名 クロール 13:30~14:00 蓮村/大和						定員14名 平泳ぎ 14:05~14:35 大西/蓮村			定員20名 初級 14:05~14:35 目見					
15	定員14名 ステップ40 14:40~15:20 青木					定員20名 ストレッチクラス 15:05~15:20 大和									定員14名 美・Walking 15:00~15:20 高畠					
16						ハコモノ予約なし														
17			Jr. スクール タイム 15:30~20:00			Jr. スクール タイム 15:30~20:30														
18																				
19	定員20名 ポテコンバット30 18:45~19:15 大西	定員14名 ピラティス ヨガ60 19:20~20:20 宮本		定員20名 エアロ40 高堂 19:00~19:40 リトモス45 清家 19:00~19:45	定員14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					
20	定員20名 ポテパンプ45 19:30~20:15 西村		定員1名 個別水泳指導 20:30~21:00 蓮村	定員20名 ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤								定員14名 ポテパンプ45 20:00~20:45 和泉	定員14名 ボディ メンテナンス45 20:00~20:45 小杉		定員20名 ポテコンバット45 20:00~20:45 大西	定員14名 ベルビック45 20:00~20:45 今井				
21	定員20名 エアロ50 20:30~21:20 西村											ハコモノ予約なし								
												心地よいストレッチ 21:00~21:15 大和								

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。