

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 10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
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 今井			定員20名				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		リトモス45 10:30～11:15 清家	初級 11:30～12:00 村松	週変わりレッスン 10:30～ 担当週わり
	定員14名						定員20名			定員20名						内容により 時間・定員変更		
	パールピック30 11:15～11:45 今井	スリムエクササイズ 11:15～11:45 目見					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	ボディコンバット45 11:35～12:20 伊藤				週わり レッスン 11:45～ 担当週わり
定員14名			定員14名					定員14名		定員14名								
ボディバンブ30 12:00～12:30 和泉			定員20名					定員14名		ボディバンブ30 12:10～12:40 西村			定員17名					
ボディ メンテナンス45 12:45～13:30 青木			定員20名	定員10名										太極拳＋単扇60 12:35～13:35 たかさか				週わり レッスン 13:00～ 担当週わり
定員20名			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					アクア30 13:15～13:45 目見			
コアロピクス30 13:45～14:15 青木			定員20名				ボルドブラ45 13:30～14:15 清家			定員14名			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
定員14名							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								
ステップ40 14:30～15:10 青木			エアロ45 14:10～14:55 西村				エアロ40 14:35～15:15 清家											
ストレッチクラス 15:20～15:35 大和	ハコモノ予約なし		ボールでストレッチ 15:05～15:20 喜代東	ハコモノ予約なし						美・Walking 15:00～15:20 高畠				KARATE40 14:50～15:30 村上	定員14名			
										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				
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				
			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				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。		
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					エアロ40 19:00～19:40 大畑									
			定員20名				定員14名	定員14名		定員20名	定員14名							
ボディバンブ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				ボディバンブ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	ペルビック45 20:00～20:45 今井			短縮営業	短縮営業	短縮営業	【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		定員1名	ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤															
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〜ハストレッチ 20:55～21:10 大和											
							ハコモノ予約なし											