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 11月~

									※A・Bスタジオレッスンは定員制となっております									
月			火	水		木			金			土						
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 今井 ↓	定員14名	幼・保育園 タイム 10:00~11:00	定員20名 ヨーガ75 10:30~11:45		幼・保育園 タイム 10:00~11:00		定員18名 ポールピラティス30 10:30~11:00 村上 定員20名		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 定員20名		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 週変わりレッスン 10:30~ 担当週変わり		
定員14名 ボディパンプ30 12:00~12:30 和泉	ペルビック30 11:15~11:45 今井 🍑	スリムエクササイズ 11:15〜11:45 且見 🔰	定員14名 ステップ30 12:10~12:40				ラテンエアロ50 11:20~12:10 山本か	定員14名 楽のび	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14名 ボディパンプ30 12:10~12:40			定員20名 ボディコンバット45 11:35~12:20 伊藤 定員17名		初級 11:30~12:00 村松	内容により 時間・定員変更 週変わり レッスン 11:45~ 担当週変わり		
定員20名 ボディ メンテナンス45 12:45~13:30 青木 定員20名 コアロビクス30			山本え 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	クロール 13:30〜14:00 蓮村/大和	休		ストレッチ50 12:20~13:10 清家		西村 定員20名 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	太極拳+単扇60 12:35~13:35 たかさか		アクア30 13:15〜13:45 且見	- 週変わり レッスン 13:00〜 担当週変わり		
14 13:45~14:15 青木 定員14名 ステップ40 14:30~15:10 青木			エアロ45 14:10~14:55 西村 ポールでストレッチ 15:05~15:20 喜代東		背泳ぎ 14:05〜14:35 蓮村/大和		清家 定員20名 エアロ40 14:35~15:15 清家		平泳ぎ 14:05~14:35 大西/且見	定員14名		初級 14:05~14:35 且見	エアロ50 13:50~14:40 西村 定員14名 KARATE40 14:50~15:30 村上	··· 定員14名 ホット		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	
ストレッチクラス < 15:20~15:35 大和 16 キッズ空手A 15:45~16:30	ハコモノ予約なし		ハコモノ予約なし			館				ハコモノ予約なし			キッズダンスA 15:40~16:40	ピラティス ヨガ50 15:10〜16:00 宮本				
17 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	H			Jr. スクール タイム 15:30~20:00			Jr.スクール タイム 15:30~20:30	キッズダンスB 16:50~17:50		Jr. スクール タイム 14:30~19:30			
定員20名 ボディコンバット30 19 18:45~19:15 大西	定員14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14名	定員14名		定員20名			一定員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	は初心者・初級 レッスンです。 レッスンについ ッスン内容・担当	て]
定員14名 ボディパンプ45 19:30~20:15 西村	ピラティス	有料レッスン 定員1名	19:00~19:40 リトモス45 清家 19:00~19:45 定員20名	ピラティス40 19:00〜19:40 村上			ステップ45 19:00~19:45 小杉 定員14名 ボディパンプ45				定員14名 ペルビック45					お知らせは、ご確認くだ。	、hacomono • ĝ	常内掲示板を
定員20名 エアロ50 20:30~21:20 西村		個別水泳指導 20:30~21:00 蓮村	ハタヨガ60 20:00〜21:00 堀澤				20:00~20:45 和泉 心地い~いストレッチ 20:55~21:10 大和 ハコモノ予約なし	20:00~20:45		大西	20:00~20:45		短縮営業	短縮営業	短縮営業	お知らせは	プールの代行・は 、hacomonoから 記信・館内掲示板を	らのメール・