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

2026年　1月～

月

Aスタジオ
- 定員20名 エアロ40 10:20～11:00 今井
- 定員14名 ボディパンプ30 12:00～12:30 和泉
- 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 13:45～14:15 青木
- 定員14名 ステップ40 14:30～15:10 青木
- ストレッチクラス 15:20～15:35 大和
- キッズ空手A 15:45～16:30
- キッズ空手B 16:45～17:30
- 定員20名 ボディコンバット30 18:45～19:15 大西
- 定員14名 ボディパンプ45 19:30～20:15 西村
- 定員20名 エアロ50 20:30～21:20 西村

Bスタジオ
- 定員14名 ペルビック30 11:15～11:45 今井
- 定員14名 ピラティスヨガ60 19:20～20:20 宮本

プール
- 幼・保育園タイム 10:00～11:00
- スリムエクササイズ 11:15～11:45 且見
- Jr.スクールタイム 15:30～20:00
- 有料レッスン 定員1名 個別水泳指導 20:30～21:00 蓮村

火

Aスタジオ
- 定員20名 ヨーガ75 10:30～11:45 池田
- 定員14名 ステップ30 12:10～12:40 山本え
- 定員20名 ピラティス40 13:10～13:50 村上
- 定員20名 エアロ45 14:10～14:55 西村
- ストレッチクラス 15:05～15:20 喜代東
- ハコモノ予約なし
- 1・3・5週目➡ レッスン未定 2・4週目➡ リトモス45
- 定員20名 レッスン未定 19:00～ / リトモス45 清家 19:00～19:45
- 定員20名 ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤

Bスタジオ
- 定員10名 ボールエクササイズ30 13:10～13:40 大西
- 定員14名 ピラティス40 19:00～19:40 村上

プール
- 幼・保育園タイム 10:00～11:00
- クロール 13:30～14:00 蓮村/大和
- 背泳ぎ 14:05～14:35 蓮村/大和
- Jr.スクールタイム 15:30～20:30

水

休館日

木

Aスタジオ
- 定員18名 ボールピラティス30 10:30～11:00 村上
- 定員20名 ラテンエアロ50 11:20～12:10 山本か
- 定員20名 ボルドブラ45 13:30～14:15 清家
- 定員20名 エアロ40 14:35～15:15 清家
- 定員14名 ステップ45 19:00～19:45 小杉
- 定員14名 ボディパンプ45 20:00～20:45 和泉
- ストレッチクラス 20:55～21:10 大和
- ハコモノ予約なし

Bスタジオ
- 定員14名 楽のびストレッチ50 12:20～13:10 清家
- 定員14名 ピラティス45 19:00～19:45 村上
- 定員14名 ボディメンテナンス45 20:00～20:45 小杉

プール
- 幼・保育園タイム 10:00～11:00
- アクア30 11:30～12:00 伊藤
- バタフライ 13:30～14:00 大西/且見
- 平泳ぎ 14:05～14:35 大西/且見
- Jr.スクールタイム 15:30～20:00
- スイムトレーニング 20:15～21:00 蓮村

金

Aスタジオ
- 定員20名 エアロ40 10:20～11:00 小杉
- 定員20名 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 西村
- 定員20名 ショートヨガ50 13:00～13:50 池田
- 定員14名 ステップ40 14:10～14:50 西村
- ストレッチクラス 15:00～15:15 高畠
- ハコモノ予約なし
- 定員20名 エアロ40 19:00～19:40 大畑
- 定員20名 ボディコンバット45 20:00～20:45 大西

Bスタジオ
- 定員14名 ペルビック45 20:00～20:45 今井

プール
- 幼・保育園タイム 10:00～11:00
- スリムエクササイズ 13:30～14:00 且見
- 初級 14:05～14:35 且見
- Jr.スクールタイム 15:30～20:30

土

Aスタジオ
- 定員20名 リトモス45 10:30～11:15 清家
- 定員20名 ボディコンバット45 11:35～12:20 伊藤
- 定員17名 太極拳＋単扇60 12:35～13:35 たかさか
- 定員20名 エアロ50 13:50～14:40 西村
- 定員14名 KARATE40 14:50～15:30 村上
- キッズダンスA 15:40～16:40
- キッズダンスB 16:50～17:50
- 定員20名 Hi－Low エアロ60 18:10～19:10 多賀
- 短縮営業

Bスタジオ
- 定員14名 機能改善ヨガ45 10:20～11:05 山本か
- 定員14名 ホットヨガ45 15:00～15:45 松岡
- キッズダンスH 18:00～19:00
- 短縮営業

プール
- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- 初級 11:30～12:00 村松
- アクア30 13:15～13:45 且見
- Jr.スクールタイム 14:30～19:30
- 短縮営業

日

Aスタジオ
- 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
- 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
- 週変わりレッスン 13:00～ 担当週変わり
- 内容により時間・定員変更

Bスタジオ
- 定員14名 ホットヨガ45 14:15～15:00 上野

プール

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。