

# 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 4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 今井		幼・保育園 タイム 10:00~11:00	定員20名 ヨーガ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 ホールピラティス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 ベルビク30 11:15~11:45 今井	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 アクア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 ボディコンバット45 11:35~12:20 伊藤		四泳法マスター 11:30~12:00 村松	内容により 時間・定員変更				
12	定員14名 ボディパンプ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 スパインケア & プレス60 12:20~13:20 清家			定員14名 ボディパンプ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		4月~6月 クロール 7月~9月 背泳ぎ 10月~12月 平泳ぎ 1月~3月 バタフライ 3か月ごとに泳法が変わります	内容により 時間・定員変更				
13	定員20名 ボディ メンテナンス45 12:45~13:30 青木			定員20名 ピラティス40 13:10~13:50 村上	定員10名 ホールエクササイズ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 アクア30 13:15~13:45 目見	内容により 時間・定員変更				
14	定員20名 コアロピクス30 13:45~14:15 青木	定員14名 太極拳60 13:45~14:45 たかさか				クロール 13:30~14:00 蓮村/大和					定員20名 ボルドブラ45 13:35~14:20 清家		定員14名 バタフライ 13:30~14:00 大西/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50 14:15~15:05 上野			
15	定員14名 ステップ40 14:30~15:10 青木			定員20名 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 エアロ40 14:35~15:15 清家		定員14名 ステップ40 14:10~14:50 西村	定員14名 ホットヨガ45 14:00~14:45 池田		定員14名 初級 14:05~14:35 目見		定員14名 KARATE40 14:50~15:30 村上	内容により 時間・定員変更			
16	定員20名 ストレッチクラス 15:20~15:35 大和	ハコモノ予約なし		定員20名 ストレッチクラス 15:05~15:20 喜代東									定員20名 ストレッチクラス 15:00~15:15 高島				定員14名 ホットヨガ50 15:00~15:50 松岡					
17	キッズ空手A 15:45~16:30		Jr. スクール タイム 15:30~20:00			Jr. スクール タイム 15:30~20:30				定員14名 ヒップホップ 16:00~17:00												
18	キッズ空手B 16:45~17:30																					
19	定員20名 ボディコンバット30 18:45~19:15 大西	定員14名 ピラティス& ストレッチ60 19:00~20:00 宮本		定員20名 ズンバ45 山本か リトモス45 清家 19:00~19:45	定員14名 ピラティス45 19:00~19:45 村上							定員14名 ステップ45 19:00~19:45 小杉	定員14名 ピラティス45 19:00~19:45 村上		定員20名 かんたんムーブ45 19:00~19:45 大畑							
20	定員14名 ボディパンプ45 19:30~20:15 西村		有料レッスン 定員1名 個別水泳指導 20:30~21:00 蓮村									定員14名 ボディ メンテナンス45 20:00~20:45 小杉	定員14名 ボディ メンテナンス45 20:00~20:45 小杉		定員20名 ボディコンバット45 20:00~20:45 大西	定員14名 ベルビク45 20:00~20:45 今井						
21	定員20名 エアロ50 20:30~21:20 西村			定員20名 ハタヨガ60 20:00~21:00 堀澤								定員14名 スィムトレーニング 20:15~21:00 蓮村										

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。

当面の間、土曜夜の  
レッスンは「休講」  
となります。  
ご了承ください。