

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 7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	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			ヨーガ75 10:30～11:45 池田				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			リトモス45 10:30～11:15 清家	機能改善 ヨガ45 10:20～11:05 山本か		週変わりレッスン 10:30～ 担当週変わり			
	定員14名	スリムエクササイズ 11:15～11:45 且見					定員20名			定員20名						四泳法マスター 11:30～12:00 村松	内容により 時間・定員変更		
ベルビック30 11:15～11:45 今井					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	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				4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月 3か月ごとに泳法が変わります					
ボディパンプ30 12:00～12:30 和泉			ステップ30 12:10～12:40 山本え					スパインケア & プレス60 12:20～13:20 清家		ボディパンプ30 12:10～12:40 西村		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～ 担当週わり			
定員20名										定員20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													週わり レッスン 14:15～ 担当週わり		
定員20名	定員14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/且見	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	定員20名			内容により 時間・定員変更	定員14名	
コアロピクス30 13:45～14:15 青木	太極拳60 13:45～14:45 たかさか		定員20名					ボルドブラ45 13:35～14:20 清家			定員14名	ホットヨガ45 夏季の期間 レッスン休講 となります	初級 14:05～14:35 且見	エアロ50 13:50～14:40 西村				7月～9月まで 常温レッスン	
定員14名				エアロ45 14:10～14:55 西村				定員20名			ステップ40 14:10～14:50 西村				定員14名				
ステップ40 14:30～15:10 青木								エアロ40 14:35～15:15 清家				7月～9月まで レッスン休講		KARATE40 14:50～15:30 村上	定員14名				
	ハコモノ予約なし		ストレッチクラス 15:05～15:20 喜代東	ハコモノ予約なし							ストレッチクラス 15:00～15:15 高畠					ホットヨガ50 15:00～15:50 松岡			
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				ヒップホップ 16:00～17:00										
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 14:30～19:30			
定員20名	定員14名		1・3・5週目➡ ズンバ45 2・4週目➡ リトモス45														マークは初心者・初級者向け レッスンです。		
ボディコンバット30 18:45～19:15 大西	定員14名		定員20名	定員14名				定員14名	定員14名		定員20名						【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。		
ピラティス& ストレッチ60 19:00～20:00 宮本			ズンバ45 山本か リトモス45 清家 19:00～19:45	ピラティス45 19:00～19:45 村上			ステップ45 19:00～19:45 小杉	ピラティス45 19:00～19:45 村上		かんたんムーブ45 19:00～19:45 大畑						【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。			
ボディパンプ45 19:30～20:15 西村		有料レッスン	定員20名				定員14名	ボディ メンテナンス45 20:00～20:45 小杉		ボディコンバット45 20:00～20:45 大西	定員14名								
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							スイムトレーニング 20:15～21:00 蓮村					短縮営業	短縮営業	短縮営業			