

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 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
						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		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			定員20名	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						定員20名			定員20名						内容により 時間・定員変更		
	ベルビック30 11:15～11:45 今井	スリムエクササイズ 11:15～11:45 且見					ゴールドズンバ45 11:20～12:05 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		四泳法マスター 11:30～12:00 村松	週変わり レッスン 11:45～ 担当週変わり		
定員14名			定員14名					定員14名		定員14名								
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			定員17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	クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ		
定員20名										定員20名			定員20名	太極拳＋単扇60 12:35～13:35 たかさか		週変わり レッスン 13:00～ 担当週わり	内容により 時間・定員変更	
ボディ メンテナンス45 12:45～13:30 青木	定員14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		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			定員20名		アクア30 13:15～13:45 且見			
定員20名		太極拳60 13:45～14:45 たかさか	定員20名		クロール 13:30～14:00 蓮村/大和		ボルドブラ45 13:35～14:20 清家			定員14名			定員20名			定員20名	機能改善系 レッスン 14:15～ 担当週わり	内容により 時間変更ありま
定員14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		平泳ぎ 14:05～14:35 大西/且見	ステップ40 14:10～14:50 西村	ホットヨガ45 14:00～14:45 池田		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			定員14名			定員14名					
定員14名			ストレッチクラス 15:05～15:20 喜代東							ストレッチクラス 15:00～15:15 喜代東 or 大和			定員14名					
ストレッチクラス 15:20～15:35 大和	ハコモノ予約なし		ハコモノ予約なし							ハコモノ予約なし			定員14名	ホットヨガ50 15:00～15:50 松岡		ホットレッスンの場合は Bスタジオで行います (定員14名)		
キッズ空手A 15:45～16:30																		
	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 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→ ズンバ45 2・4週目→ リトモス45															
定員20名	定員14名		定員20名	定員14名			定員14名	定員14名		定員20名								
ボディコンバット30 18:45～19:15 大西			ズンバ45 山本か リトモス45 清家 19:00～19:45				ステップ45 19:00～19:45 小杉	ピラティス50 19:00～19:50 村上		かんたんムーブ45 19:00～19:45 大畑								
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				定員14名			定員20名	定員14名							
ボディパンプ45 19:30～20:15 西村								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 蓮村	ボディコンバット45 20:00～20:45 大西	定員14名							
定員20名			ハタヨガ60 20:00～21:00 堀澤					定員14名										
エアロ50 20:30～21:20 西村													短縮営業	短縮営業	短縮営業			

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。