

Aスタジオ: 55名    Bスタジオ: 30名    ※マット&ステップ台使用: 50名    ※BODYPUMP & LES MILLS GRIT & LES MILLS THRIVE: 40名

🔄: 変更    🧒: キッズスクール

毎月10日・20日は休館日

8/11(月)		月		火		水		木		金		土		日	
スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00															
9:30	📍 9:30～10:00 LES MILLS THRIVE30 泉	📍 当日予約無し 参加可！ ※予約者優先				📍 9:25～9:55 代謝UP！ストレッチ♡ SAWA		📍 9:30～10:30 身体伸び～るヨガ NAOMI	📍 有料	📍 9:45～10:15 LES MILLS THRIVE30 SHIZUKA		📍 9:30～10:15 中級らくらくエアロ 多田	📍 9:15～10:15 バレエ Y-MEG	📍 9:15～10:15 背骨 コンディショニング 尾崎	
10:00		📍 10:00～10:30 スタップレッシン スタッフ		📍 10:00～11:00 クラシックバレエ Rino											
10:30	📍 10:20～11:20 ヨガ60 石川		📍 有料			📍 10:15～11:00 happy diet♡ SAWA		📍 10:15～11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG		📍 10:35～11:35 BODYBALANCE60 SHIZUKA		📍 10:30～11:20 happy diet♡ SAWA		📍 10:35～11:05 ベーシックピラティス 野口	
11:00		📍 10:50～11:35 LES MILLS THRIVE45 泉	📍 10:30～11:30 シェイプアップ バレエ Y-MEG			📍 11:15～12:00 背骨 コンディショニング 亥子		📍 10:50～11:20 桃尻トレーニング NAOMI							
11:30				📍 11:20～12:05 BODYPUMP45 SHIZUKA				📍 11:40～12:10 スタップレッシン スタッフ	📍 当日予約無し 参加可！ ※予約者優先					📍 11:25～12:25 BODYATTACK60 羽音	
12:00	📍 11:40～12:40 BODYSTEP60 石川		📍 11:55～12:40 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG		📍 12:25～12:55 BODYCOMBAT30 SHIZUKA			📍 12:20～13:05 BODYCOMBAT45 奥田		📍 11:55～12:40 BODYCOMBAT45 垂水		📍 11:35～12:35 BODYCOMBAT60 細田			📍 12:00～18:00
12:30								📍 12:30～13:15 LES MILLS DANCE45 SHIZUKA			📍 有料			📍 12:45～13:45 BODYPUMP60 野口	
13:00	📍 13:00～13:45 シンプリーエアロ 多田		📍 13:00～13:45 シンプリーエアロ 多田		📍 13:15～14:00 やさしいフローヨガ 佐藤			📍 13:25～14:10 カーディオ ワークアウト 奥田	📍 NEW	📍 13:00～14:00 1日 15日 29日 ストリートジャズ 8日 22日 ヨガストレッチ	📍 13:00～14:00 背骨 コンディショニング GENKI	📍 12:55～13:55 BODYATTACK60 服部	📍 13:30～14:30 avex dance master キッズクラス (小学1～6年生)		
13:30								📍 13:35～14:35 ヨガストレッチ NORI					📍 14:05～15:05 BODYCOMBAT60 SHIZUKA		
14:00	📍 14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井		📍 14:05～14:50 LES MILLS DANCE45 平井		📍 14:20～15:05 ZUMBA®45 SUGAR					📍 14:20～15:05 ZUMBA®45 瀬戸		📍 14:15～15:15 BODYSTEP60 服部	📍 15:00～16:00 avex dance master ティーン初級クラス (中学生～25歳程 度)		
14:30								📍 14:30～15:30 姿勢改善ヨガ 佐藤		📍 14:55～15:55 ストリートダンス NORI		📍 15:20～16:20 フラダンス フアリ(マリエ)	📍 15:35～16:35 BODYJAM60 前川	📍 15:25～15:55 LES MILLS GRIT30 SHIZUKA	
15:00	📍 背面指導		📍 背面指導											📍 8月 CARDIO	
15:30	📍 15:10～16:10 BODYJAM60 平井		📍 15:10～16:10 BODYJAM60 平井	📍 15:15～18:45		📍 15:20～16:20 フラダンス フアリ(大倉)	📍 15:15～18:45								
16:00															
16:30															
17:00		📍 KIDS						📍 KIDS							
17:30			📍 17:00～18:30 子供空手教室 平井	📍 卓球時間			📍 卓球時間	📍 17:00～18:30 子供空手教室 平井	📍 卓球時間						
18:00															
18:30												📍 有料	📍 18:30～19:30 BODYSTEP60 廣地		
19:00															
19:30		📍 19:20～20:05 ヨガ45 石川				📍 19:30～20:30 BODYPUMP60 下村		📍 19:20～20:10 心とからだを整える♡ SAWA							
20:00															
20:30		📍 20:25～21:10 石川 LES MILLS DANCE45 BODYSTEP45						📍 20:25～21:10 BODYPUMP45 奥田	📍 有料	📍 20:10～20:55 LES MILLS DANCE45 平井					
21:00	📍 8/11(月) 祝日のため 営業時間 8:00～20:00		📍 4日 18日 LES MILL DANCE45 25日 BODYSTEP45		📍 20:50～21:50 BODYCOMBAT60 下村	📍 有料	📍 21:00～22:15 ジャズダンス 田中	📍 21:05～22:05 BODYSTEP60 廣地	📍 21:00～22:00 Jazz HIPHOP NORIKO	📍 背面指導					
21:30		📍 21:30～22:30 HIPHOP 宝						📍 21:30～22:15 BODYATTACK45 奥田							
22:00															
22:30															
23:00															

-スタジオ予約システム-

『hacomono』

ご登録は  
こちらのQRコードから  
お願いいたします🙏