

月			火			水			木			金			土			日				
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ		
8:30																						
9:00																						
9:30	事前予約可																					
10:00	10:00-11:00 BODYJAM 小松	10:00-10:45 リラックス骨盤体操 馬場	定員20名	9:00-10:00 背骨コンディショニング 岡崎	定員50名		10:15-11:15 ペリーダンス MIKI	10:15-11:00 肩らぐ教室 奥村	10:15-11:00 からだほぐし＆ヨガ JUNKO	10:15-11:15 アンチエイジングヨガ 丸谷	9:00-10:00 ピラティス 大廣	定員50名		10:15-11:00 有料レッスン 村岡	10:15-11:00 ヨガ 青木	10:10-11:10 ウェーブリングヨガ 丸谷	8:30-9:30 モーニングヨガ 大廣	定員50名	8:30-9:30 モーニングヨガ yuca	定員50名		
10:30																						
11:00	事前予約可	11:15-12:00 姿勢改善エクササイズ 大栗		11:00-11:45 LESMILLS TONE 久守			11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:30-12:15 LESMILLS TONE	11:45-12:15 ユニバーサルヨガ ERINA	11:00-12:00 BODYCOMBAT 大栗	11:30-12:30 BODYATTACK 大栗	11:30-12:30 LESMILLS THRIVE 神	10:15-11:00 フリースタイルジャズ 神	10:15-11:00 RPM 村岡	10:20-11:20 デトックスヨガ 大廣	10:15-10:45 やさしいエアロ 房ミッターフジオ	10:10-11:10 ヨガ 青木	10:00-11:00 ウェーブリングヨガ 丸谷	8:30-9:30 モーニングヨガ 大廣	定員50名	8:30-9:30 モーニングヨガ yuca	定員50名
11:30	11:30-12:15 ZUMBA 小松	11:30-12:15 LESMILLS TONE 久守	定員30名	11:30-12:15 らくらくエアロ JUNKO	11:30-12:30 BODYCOMBAT 大栗	11:30-12:30 ヨガ＆ストレッチボール 丸谷	11:30-12:15 BODYATTACK 大栗	11:45-12:30 LESMILLS THRIVE 神	11:30-12:15 体幹ストレッチ LESMILLS THRIVE 神	11:15-12:00 ランランエアロ 房ミッターフジオ	11:15-12:15 BODYATTACK 大栗	11:15-12:15 LESMILLS THRIVE 神	10:10-11:10 ヨガ 青木	10:00-11:00 ウェーブリングヨガ 丸谷	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	9:50-10:50 腰らぐ教室 奥村	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣	9:50-10:50 腰らぐ教室 奥村	9:50-10:50 脂肪燃焼ヨガ 大廣			
12:00	12:00-12:15 小松	12:15-13:15 フランダンス 大内	定員30名	12:30-13:30 コンディショニングヨガ 石川(夏)	12:45-13:30 BODY COMBAT 久守	12:45-13:30 常温スタジオ 久守	12:45-13:30 BODYJAM 反橋	12:45-13:30 LESMILLS CORE 戸島	12:45-13:30 BODYATTACK 戸島	12:45-13:30 LESMILLS THRIVE 戸島	12:45-13:30 RITMOS 反橋	12:45-13:30 BODYCOMBAT 戸島	12:45-13:30 LESMILLS THRIVE 戸島	12:45-13:30 RITMOS 反橋	12:45-13:30 BODYCOMBAT 戸島	12:45-13:30 LESMILLS THRIVE 戸島	12:45-13:30 BODYATTACK 戸島	12:45-13:30 LESMILLS THRIVE 戸島	12:45-13:30 BODYATTACK 戸島			
12:30	12:45-13:45 サルセーション CHIKA	12:45-13:45 大内	定員20名	13:30-14:15 コアバランス 吉川	13:30-14:15 BODY COMBAT 久守	13:30-14:15 有料レッスン 久守	13:45-14:00 ノビティ HIRO	13:30-14:30 ハマチャチャ HIRO	13:15-14:00 青骨コンディショニング シャクティ	13:00-14:00 ヨガ 青木	13:45-14:30 ボディメイクヨガ AKI	13:00-14:00 優しいヨガ 斎藤	13:30-13:45 ベーシックヨガ オキシジェノ	13:30-14:15 ベーシックヨガ 小松	13:30-14:45 ベーシックヨガ 工藤	13:30-14:45 リラックスヨガ 工藤	12:30-13:15 NEW!	12:30-13:15 BODY ATTACK MAKI	12:30-13:15 BODY STEP 大栗	12:30-13:15 BODY ATTACK MAKI		
13:00																						
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	事前予約可																					
19:15-20:15	BODYATTACK 外崎	19:15-20:15 RITMOS 反橋	定員20名	16:45-17:45 ホットミネヨガ 嶺	17:00-19:00 サークル活動 (外部)	18:30-19:30 ピラティス 神	18:30-19:30 ピラティス 神	18:05-18:50 ファイターズ ダンス教室 (小4～小6)	18:05-18:50 ハマチャチャ 神	18:15-19:00 腰肩首ほぐしヨガ シャクティ	18:50-20:05 ファイターズ ダンス教室 (小4～小6)	19:00-20:00 はじめダンス 小松	19:15-20:15 脂肪燃焼ヨガ シャクティ	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	19:30-20:15 BODYATTACK 大栗	18:45-19:45 ハタヨガ みこ	19:15-20:00 事前予約可 BODYCOMBAT 久守	19:15-20:00 事前予約可 BODYSTEP 大栗	19:15-20:00 事前予約可 BODYCOMBAT 久守			
19:30																						
20:00																						
20:30	事前予約可	有料レッスン		20:45-21:45 BODYCOMBAT 大栗	20:45-21:30 RPM 外崎	定員12名																
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						
23:00																						
23:30																						

**定員 Aスタジオ70名 Bスタジオ35名 ホットスタジオ25名**

【ツール使用クラス定員】 Aスタジオ50名 Bスタジオ33名 ホットスタジオ：20名 その他※定員表記あり

①スタジオプログラムは定員制とさせていただきます。

②レッスン参加整理券は、所属店舗問わず1時間前より配布いたします。

フロントにて(ホットスタジオレッスンは発券機)配布いたしますので、ご参加希望の方は整理券をお持ちの上スタジオにお集まりください。

③レッスン開始90分前よりAスタジオ前に間隔を空けて整列して頂けます。

④ホットスタジオは床暖房のみ、スタジオ内の温度を通常より下げて営業しております。

⑤【予約方法】hacomonにて有料予約および無料予約をご利用いただけます。有料:平岡会員様7日前 他店舗会員様3日前(￥300￥330税込) / 無料:平岡会員様のみ3日前よりご予約いただけます。

⑥ハマチャチャは月額￥3,000￥3,300税込でご参加いただけます。

事前予約可 =ハコモノ 予約可

ハコモノ 予約サイト登録はこちらから→

