

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ 10:00~10:45 ピラティス 森山	★ 10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	CHANGE ★ 10:00~10:45 らくらくエアロ 尻ミッターフジオ	★ 10:00~10:45 ヨガストレッチ 柴谷	★ 10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	★ 10:00~10:45 デトックスヨガ 柴谷	CHANGE ★ 10:00~10:45 SHiN癒 林
11:00	★ LESMILLS 11:15~12:00 BODY BALANCE45 森山	★ LESMILLS 11:15~12:00 SH'BAM45 森山	CHANGE ★ 11:05~11:50 ボクシングEX+ 尻ミッターフジオ	★ 11:15~12:00 ランランエアロ 比内	★ LESMILLS 11:15~11:45 LESMILLS CORE30 柴谷	★ LESMILLS 11:15~12:00 BODY COMBAT45 檜山	CHANGE ★ 11:15~12:15 バレエ初級 森山
12:00	★ 12:30~13:15 らくらくステップ 翔太	CHANGE ★ LESMILLS 12:20~13:20 BODY JAM60 藤田	★ LESMILLS 12:10~12:55 BODY PUMP45 檜山	★ 12:20~13:20 MEGADANZ 比内	★ LESMILLS 12:15~13:00 BODY PUMP45 清水	CHANGE ★ LESMILLS 12:30~13:30 BODY PUMP60 コリーナ	CHANGE ★ LESMILLS 12:45~13:45 BODY BALANCE60 森山
13:00	★ 13:45~14:30 らくらくエアロ 翔太	★ LESMILLS 13:40~14:25 LESMILLS 週替わりレッスン 藤田	★ LESMILLS 13:25~14:10 BODY BALANCE45 TOSHI	★ 13:40~14:25 ZUMBA 小島	★ LESMILLS 13:30~14:15 LESMILLS 週替わりレッスン 豊澤	CHANGE ★ 14:00~14:45 REEJAM 後藤	CHANGE ★ LESMILLS 14:15~15:00 SH'BAM45 森山
14:00	★ 14:50~15:35 ポルドブラ 翔太		★ 14:40~15:40 バレエ中級 森山			CHANGE ★ LESMILLS 15:15~16:15 BODY JAM60 新木	★ LESMILLS 15:30~16:30 BODY ATTACK60 新木
15:00			¥ 15:55~16:40 ★ バレエ ヴァリエーション 森山			CHANGE ★ LESMILLS 16:45~17:45 BODY BALANCE60 TOSHI	★ LESMILLS 16:50~17:50 BODY COMBAT60 新木
16:00					★ 17:00~18:00 キッズHIPHOP (小学1年生~中学生) YUU		
17:00							
18:00							
19:00	★ LESMILLS 19:00~19:30 LESMILLS CORE30 横輪	★ LESMILLS 19:30~20:15 BODY PUMP45 コリーナ	★ LESMILLS 19:00~20:00 BODY BALANCE60 森山	★ LESMILLS 19:30~20:15 BODY ATTACK45 新木	★ 18:45~19:30 リフレッシュヨガ 工藤	【スタジオ定員】 40名 (ツール使用レッスン30名) ※ツール使用レッスン※ 「らくらくステップ」「バレエ」「BODY STEP」 「BODY PUMP」「LESMILLS CORE」	
20:00	★ LESMILLS 20:00~20:45 BODY STEP45 横輪	★ LESMILLS 20:45~21:45 BODY ATTACK60 山崎	★ LESMILLS 20:20~21:05 SH'BAM45 新木	★ LESMILLS 20:35~21:35 BODY JAM60 新木	★ LESMILLS 20:00~20:30 BODY PUMP30 檜山		
21:00	★ LESMILLS 21:15~22:15 BODY COMBAT60 横輪		★ LESMILLS 21:25~22:10 BODY STEP45 新木		★ LESMILLS 21:00~22:00 BODY COMBAT60 山崎		
22:00							
23:00							

【スタジオ定員】
40名 (ツール使用レッスン30名)
※ツール使用レッスン※
「らくらくステップ」「バレエ」「BODY STEP」
「BODY PUMP」「LESMILLS CORE」

【整理券】
レッスン開始 1時間前よりフロントにて整理券を配布致します。
整理券配布の15分前からの待機にご協力ください。
【スタジオ予約】
WEB予約を(hacomonoから)ご利用頂けます。
・有料予約(宮の沢会員様) : 7日前(330円税込)から予約開始
・有料予約(他店舗会員様) : 3日前(330円税込)から予約開始
・無料予約(他店舗会員様不可) : 3日前から予約開始

オアシス表示
 強度UP → 今よりパワーアップ!
 NEW → 新しいレッスン!
 初心者でも参加しやすいレッスン!
 ★ WEB予約対象クラス
 タオル持参でご参加ください

CHANGE → この時間のレッスン内容が変更!
 JOYFITSTYLE → JOYFITのオリジナルプログラム!
 LESMILLS → レズミルズプログラム!

火曜日 週替わり BODY COMBAT45 4日.18日 BODY ATTACK45 11日.25日	水曜日 週替わり BODY BALANCE45 19日 : FX 12日.26日 : ST	金曜日 週替わり BODY ATTACK45 7日.21日 BODY COMBAT45 14日.28日
---	--	---