

	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	★ 10:00~10:45 らくらくエアロ 尻ミッターフジオ	★ 10:00~10:45 ピラティス 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	★ 10:00~11:00 バレエ初級 森山	
11:00	★ LESMILLS 11:15~12:00 BODYBALANCE45 森山	★ LESMILLS 11:15~12:00 SH'BAM45 林	★ 11:00~11:45 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	★ 11:05~11:50 あへあほ体操 TOSHI	★ LESMILLS 11:15~12:00 BODYPUMP45 横輪	★ LESMILLS 11:30~12:30 BODYBALANCE60 森山	
12:00	★ 12:30~13:15 らくらくステップ 翔太	★ LESMILLS 12:20~13:20 BODYJAM60 藤田	★ 12:00~13:00 ハマチャチャ RIKIYA	★ 12:20~13:20 MEGADANZ 比内	★ LESMILLS 12:10~12:40 LESMILLS CORE30 柴谷	★ LESMILLS 12:30~13:00 GRIT CARDIO 横輪	★ LESMILLS 13:00~13:45 SH'BAM45 林	
13:00	★ 13:30~14:15 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 13:20~14:05 BODYCOMBAT45 後藤	★ 13:40~14:25 ZUMBA 小島	★ LESMILLS 13:00~13:45 BODYPUMP45 横輪	★ LESMILLS 13:30~14:30 BODYCOMBAT60 後藤	★ LESMILLS 14:15~15:00 BODYJAM45 山崎	
14:00	★ 14:30~15:15 ランランエアロ 翔太		★ 14:40~15:40 バレエ中級 森山		★ LESMILLS 14:05~14:50 LESMILLS 週替わりレッスン 豊澤	★ 14:45~15:30 REEJAM 後藤	★ LESMILLS 15:30~16:30 BODYATTACK60 新木	
15:00			★ 15:55~16:40 バレエ ヴァリエーション 森山			★ LESMILLS 15:50~16:50 BODYJAM60 新木	★ LESMILLS 16:50~17:50 BODYCOMBAT60 新木	
16:00								
17:00					★ 17:00~18:00 キッズHIPHOP (小学1年生~中学生) YUU			
18:00								
19:00	★ LESMILLS 19:00~19:30 LESMILLS CORE30 横輪	★ LESMILLS 19:15~20:15 BODYBALANCE60 森山	★ LESMILLS 19:15~20:00 Strength Development 新木	★ LESMILLS 19:00~19:30 LESMILLS CORE30 新木	★ LESMILLS 19:30~20:30 BODYCOMBAT60 山崎	<b>【スタジオ定員】</b> <b>40名 (ツール使用レッスン30名)</b> <small>※ツール使用レッスン※</small> 「らくらくステップ」「バレエ」「Strength Development」 「BODYSTEP」「BODYPUMP」「LESMILLS CORE」  <b>【整理券】</b> <b>レッスン開始1時間前</b> 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分前からの特機にご協力ください。 <b>【スタジオ予約】</b> 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		
20:00	★ LESMILLS 20:00~20:45 BODYSTEP45 横輪	★ LESMILLS 20:30~21:15 BODYPUMP45 外崎	★ LESMILLS 20:20~21:05 SH'BAM45 新木	★ LESMILLS 19:50~20:35 BODYATTACK45 新木	★ LESMILLS 20:55~21:55 BODYJAM60 新木			
21:00	★ LESMILLS 21:15~22:15 BODYCOMBAT60 横輪	★ LESMILLS 21:30~22:15 BODYATTACK45 外崎	★ LESMILLS 21:25~22:10 BODYSTEP45 新木		★ LESMILLS 21:00~22:00 BODYATTACK60 山崎			
22:00								
23:00								

オアシス表示  
 今よりパワーアップ!  
 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  
 オプション登録が必要です

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 BODYCOMBAT45 7日.21日 BODYATTACK45 14日.28日	金曜日 週替わり BODYATTACK45 10日.24日 BODYCOMBAT45 17日.31日	水曜日 ハマチャチャ 8日.15日.22日.29日 担当: リョウヘイ
---	--	---