

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ 10:00~10:45 デトックスヨガ 柴谷	★ 10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	★ 10:00~11:00 ランランエアロ+筋トレ 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 骨盤体操 MIHO
11:00	★ 11:05~11:50 ピラティス 柴谷	★ 11:05~11:50 あへあほ体操 TOSHI	★ 11:25~12:10 ハウス TOSHI	★ 11:05~11:50 ランランエアロ 比内	★ 11:05~11:50 BODYBALANCE45 高橋	★ 11:30~12:15 BODYPUMP45 横輪	★ 11:05~12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO
12:00	★ 12:10~12:55 らくらくステップ 翔太	★ 12:10~13:10 BODYJAM60 藤田	★ 12:25~13:25 ハマチャチャ RIKIYA/リョウヘイ	★ 12:10~13:10 MEGADANZ® 比内	★ 12:10~12:40 LES MILLS CORE30 柴谷	★ 12:35~13:05 GRIT CARDIO 横輪	★ 12:25~13:10 BODYJAM45 山崎
13:00	★ 13:15~14:00 らくらくエアロ 翔太	★ 13:30~14:15 LES MILLS 週替わりレッスン 藤田	★ 13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI	★ 13:30~14:15 ZUMBA 小島	★ 13:00~13:45 BODYCOMBAT45 横輪	★ 13:25~14:25 BODYCOMBAT60 後藤	★ 13:30~14:30 BODYATTACK60 新木
14:00	★ 14:20~15:05 ランランエアロ 翔太		★ 14:40~15:25 ジャイロキネシス® 佐藤 ※定員11名		★ 14:05~14:50 BODYPUMP45 原田	★ 14:45~15:30 REEJAM 後藤	★ 14:50~15:50 BODYCOMBAT60 新木
15:00			★ 15:40~16:40 バレエ中級 佐藤			★ 15:50~16:50 BODYJAM60 新木	★ 16:10~17:10 BODYPUMP60 高橋
16:00						★ 17:10~17:55 LES MILLS DANCE45 新木	
17:00					★ 17:00~18:00 キッズHIPHOP (小学1年生~中学生) YUU		
18:00							
19:00	★ 19:15~19:45 LES MILLS CORE30 横輪	★ 19:00~19:45 SHiN美 林	★ 19:15~20:00 週替わりレッスン 新木	★ 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎	★ 19:00~19:45 ZUMBA 新木		
20:00	★ 20:05~20:50 BODYSTEP45 横輪	★ 20:05~21:05 BODYPUMP60 外崎	★ 20:20~21:05 BODYSTEP45 新木	★ 20:15~21:00 Strength Development 新木	★ 20:05~20:50 LES MILLS DANCE45 林		
21:00	★ 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪	★ 21:25~22:10 BODYATTACK45 外崎	★ 21:25~22:10 BODYATTACK45 新木	★ 21:15~22:15 BODYJAM60 新木	★ 21:10~22:10 BODYATTACK60 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」「Strength Development」
「BODYSTEP」「BODYPUMP」「LES MILLS 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

オススメ表示
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
☑ 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!
LES MILLS → レズミルズプログラム!

火曜日週替わり
BODYATTACK45
2日.16日.30日
BODYCOMBAT45
9日.23日

水曜日週替わり
STRONG NATION®
3日.17日.31日
LES MILLS CORE45
10日.24日

水曜日ハマチャチャ
リョウヘイ : 3日.10日.24日
RIKIYA : 17日