

# 特別プログラム

	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
10:00				
11:00		10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	10:10~11:10 クマロビック 翔太	10:00~10:45 骨盤体操 MIHO
12:00	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
13:00	12:10~13:10 MEGADANZ 比内	12:10~12:40 LESMILLS CORE30 柴谷	12:35~13:05 GRIT CARDIO 横輪	12:25~13:10 SH'BAM45 新木・林
14:00	13:30~14:15 ZUMBA 小島	13:00~13:45 BODYCOMBAT45 横輪	13:25~14:25 BODYCOMBAT60 後藤・横輪	13:30~14:30 BODYATTACK60 新木・山崎
15:00		14:05~14:50 BODYPUMP45 原田	14:45~15:45 BODYJAM60 新木・後藤	14:50~15:50 BODYCOMBAT60 新木・高橋
16:00			16:05~17:05 BODYSTEP60 新木・清水	16:10~17:10 BODYPUMP60 高橋・外崎
17:00		17:00~18:00 キッズHIPHOP (小学1年生~中学生) YUU		
18:00				
19:00		19:00~19:45 SH'BAM45 林		
20:00	19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎			
21:00	20:15~21:00 Strength Development 新木	20:05~20:50 BODYJAM45 山崎		
22:00	21:15~22:15 BODYJAM60 新木	21:10~22:10 BODYATTACK60 山崎		
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※  
「バレエ」「LESMILLS CORE」  
「BODYPUMP」「BODYSTEP」  
「Strength Development」

**【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