

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	CHANGE ★ 10:00~10:45 ピラティス 柴谷	★ 10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	★ 10:00~11:00 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	NEW ★ 10:00~11:10 デトックスヨガ70 柴谷	★ 10:00~10:45 骨盤体操 MIHO	
11:00	CHANGE ★ LesMILLS 11:05~11:50 SH'BAM45 林	★ 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	★ LesMILLS 11:05~11:50 BODYBALANCE45 高橋	★ LesMILLS 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	★ LesMILLS 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	★ LesMILLS 12:10~12:40 LES Mills CORE30 柴谷	★ LesMILLS 12:35~13:05 GRIT CARDIO 横輪	★ LesMILLS 12:25~13:10 BODYJAM45 山崎	
13:00	★ 13:15~14:00 らくらくエアロ 翔太	★ LesMILLS 13:30~14:15 LES Mills 週替わりレッスン 藤田	★ LesMILLS 13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI	★ 13:30~14:15 ZUMBA 小島	★ LesMILLS 13:00~13:45 BODYCOMBAT45 横輪	★ LesMILLS 13:25~14:25 BODYCOMBAT60 後藤	★ LesMILLS 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		★ LesMILLS 14:05~14:50 BODYPUMP45 原田	★ 14:45~15:30 REEJAM 後藤	★ LesMILLS 14:50~15:50 BODYCOMBAT60 新木	
15:00			★ 15:40~16:40 バレエ中級 佐藤			★ LesMILLS 15:50~16:50 BODYJAM60 新木	★ LesMILLS 16:10~17:10 BODYPUMP60 高橋	
16:00								
17:00					★ 17:00~18:00 キッズHIPHOP (小学1年生~中学生) YUU	★ LesMILLS 17:10~17:55 LES Mills DANCE45 新木		
18:00								
19:00	★ LesMILLS 19:15~19:45 LES Mills CORE30 横輪	★ 19:00~19:45 SHiN美 林	★ LesMILLS 19:15~20:00 週替わりレッスン 新木	★ LesMILLS 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎	★ 19:00~19:45 ZUMBA 新木	<b>【スタジオ定員】</b> <b>40名 (ツール使用レッスン30名)</b> ※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」  <b>【整理券】</b> 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		
20:00	★ LesMILLS 20:05~20:50 BODYSTEP45 横輪	★ LesMILLS 20:05~21:05 BODYPUMP60 外崎	★ LesMILLS 20:20~21:05 BODYSTEP45 新木	★ LesMILLS 20:15~21:00 Strength Development 新木	★ LesMILLS 20:05~20:50 LES Mills DANCE45 林			
21:00	★ LesMILLS 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪	★ LesMILLS 21:25~22:10 BODYATTACK45 外崎	★ LesMILLS 21:25~22:10 BODYATTACK45 新木	★ LesMILLS 21:15~22:15 BODYJAM60 新木	★ LesMILLS 21:10~22:10 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  
 6日.27日  
 BODYATTACK45  
 20日

水曜日週替わり  
 LES Mills CORE45  
 7日.28日  
 STRONG NATION®  
 21日

水曜日ハマチャチャ  
 リョウヘイ：7日.21日.28日  
 RIKIYA：14日