

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ 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	★ 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	★ 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	★ 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	★ 12:10~12:55 BODYPUMP45 高橋	★ 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	★ 13:15~13:45 LES Mills CORE30 柴谷	★ 13:25~14:25 BODYCOMBAT60 後藤	★ 13:30~14:30 BODYPUMP60 原田
14:00	★ 14:20~15:05 ランランエアロ 翔太	★ 14:35~15:20 LES Mills 週替わりレッスン 原田/清水(吏)	★ 14:40~15:25 ジャイロキネシス® 佐藤 ※定員11名		★ 14:05~14:50 BODYCOMBAT45 横輪	★ 14:45~15:30 REEJAM 後藤	★ 14:50~15:50 BODYATTACK60 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 BODYCOMBAT60 新木
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	★ 19:15~20:00 LES Mills DANCE45 林/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 StrengthDevelopment 新木	★ 20:20~21:05 ZUMBA 新木		
21:00	★ 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪	★ 21:25~22:10 BODYATTACK45 外崎	★ 21:20~22:20 BODYATTACK60 山崎	★ 21:15~22:15 BODYJAM60 新木	★ 21:25~22:10 BODYATTACK45 新木		
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(hacomon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 3日,17日:藤田 BODYCOMBAT45 10日,24日:藤田	火曜日週替わり BODYSTEP45 3日,17日:清水(吏) BODYPUMP45 10日,24日:原田	水曜日ハマチャチャ 4日,11日,25日:リョウヘイ 18日:RIKIYA	水曜日週替わり STRONG NATION® 4日,18日 LES Mills CORE45 11日,25日	金曜日LES Mills DANCE45 6日,27日:新木 13日,20日:林
--	---	---	--	--