

	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	★ 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 12:10~12:55 BODYPUMP45 高橋	★ 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 LESMILLS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 13:15~13:45 LESMILLS CORE30 柴谷	★ LESMILLS 13:25~14:25 BODYCOMBAT60 後藤	★ LESMILLS 13:30~14:30 BODYPUMP60 原田	
14:00	★ 14:20~15:05 ランランエアロ 翔太	★ LESMILLS 14:35~15:20 LESMILLS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		★ LESMILLS 14:05~14:50 BODYCOMBAT45 横輪	★ 14:45~15:30 REEJAM 後藤	★ LESMILLS 14:50~15:50 BODYATTACK60 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 BODYCOMBAT60 新木	
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 LESMILLS DANCE45 新木		
18:00								
19:00	★ LESMILLS 19:15~19:45 LESMILLS 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	★ LESMILLS 19:15~20:00 LESMILLS DANCE45 林	【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」「LESMILLS 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		
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 StrengthDevelopment 新木	★ 20:20~21:05 ZUMBA 新木			
21:00	★ LESMILLS 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪	★ LESMILLS 21:25~22:10 BODYATTACK45 外崎	★ LESMILLS 21:20~22:20 BODYATTACK60 山崎	★ LESMILLS 21:15~22:15 BODYJAM60 新木	★ LESMILLS 21:25~22:10 BODYATTACK45 新木			
22:00								
23:00								

★ 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!

LESMILLS → レズミルズプログラム!

火曜日週替わり BODYATTACK45 1日.15日.29日: 藤田 BODYCOMBAT45 8日.22日: 藤田	火曜日週替わり BODYSTEP45 1日.15日.29日: 清水(吏) BODYPUMP45 8日.22日: 原田	水曜日ハマチャチャ 2日.9日.16日: リョウヘイ 23日: RIKIYA 30日: 休講	水曜日週替わり STRONG NATION® 2日.16日.30日 LESMILLS CORE45 9日.23日
---	--	---	--