

	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						CHANGE ★ LESMILLS 17:10~17:55 SH'BAM45 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	★ LESMILLS 19:15~19:45 LESMILLS CORE30 横輪	★ 19:00~19:45 SHiN癒 林	CHANGE ★ 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		
20:00	★ LESMILLS 20:05~20:50 BODYSTEP45 横輪	★ LESMILLS 20:05~21:05 BODYPUMP60 外崎	CHANGE ★ LESMILLS 20:15~21:00 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							

【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

オアシスマ表示
 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 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 リョウヘイ 4日,11日,18日 RIKIYA 25日	水曜日週替わり SH'BAM45 4日,18日 STRONG NATION® 11日,25日
--	---	---	--