

# 宮の沢お盆営業特別プログラム

|  | 8月11日(月)                             | 8月12日(火)                           | 8月13日(水)                               | 8月14日(木)   | 8月15日(金)                               |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| 10:00  |                                      |                                    |  |  |  |
| 11:00  | 10:00～10:45<br>ピラティス<br>森山           | 10:00～11:00<br>BODYBALANCE60<br>森山 | 10:00～11:00<br>ランランエアロ+筋トレ<br>尻ミッターフジオ | 10:00～10:45<br>ピラティス<br>柴谷   | 10:00～10:45<br>デトックスヨガ<br>柴谷           |
| 12:00  | 10:55～11:10<br>ノビティ 林                |                                    | 11:25～12:10<br>ハウス<br>TOSHI            | 11:05～11:50<br>ランランエアロ<br>比内   | 11:05～11:50<br>BODYBALANCE45<br>高橋     |
|  | 11:20～12:05<br>LESMILLS DANCE45<br>林 | 11:20～12:05<br>あへあほ体操<br>TOSHI     |  |  |  |
| 13:00  | 12:25～13:10<br>BODYPUMP45<br>高橋      | 12:25～12:55<br>LESMILLS CORE30 新木  | 12:25～13:25<br>ハマチャチャ<br>リョウヘイ         | 12:10～13:10<br>MEGADANZ®<br>比内                                       | 12:10～12:55<br>BODYPUMP45<br>高橋        |
| 14:00  | 13:30～14:00<br>LESMILLS CORE30 横輪    | 13:15～14:00<br>BODYJAM45<br>新木     | 13:40～14:25<br>BODYBALANCE45<br>TOSHI  | 13:30～14:30<br>BODYJAM60<br>新木                                       | 13:15～14:15<br>BODYCOMBAT60<br>横輪      |
| 15:00  | 14:20～15:05<br>BODYSTEP45<br>横輪      | 14:20～15:05<br>BODYSTEP45<br>清水    | 14:40～15:40<br>バレエ中級<br>森山             | 14:50～15:50<br>BODYCOMBAT60<br>新木                                    | 14:35～15:35<br>BODYATTACK60<br>新木      |
| 16:00  | 15:25～16:25<br>BODYCOMBAT60<br>横輪    | 15:25～16:10<br>BODYATTACK45<br>外崎  | 15:55～16:40<br>バレエ ヴァリエーション<br>森山      | 16:10～17:10<br>BODYBALANCE60<br>森山                                   | 15:55～16:40<br>ZUMBA<br>新木             |
| 17:00  |                                      | 16:30～17:15<br>BODYPUMP45<br>外崎    |  |  |  |
| 18:00  |                                      |                                    |  |  |  |
| <b>【整理券】</b><br><b>レッスン開始 1 時間前</b> よりフロントにて整理券を配布いたします。<br>整理券配布の 1 5 分前からの待機にご協力ください。<br><b>【スタジオ予約】</b><br>WEB予約を(hacomonoから)ご利用いただけます。<br>・有料予約(宮の沢会員様)：7 日前(330円税込)から予約開始<br>・有料予約(他店舗会員様)：3 日前(330円税込)から予約開始<br>・無料予約(他店舗会員様不可)：3 日前から予約開始 |                                      |                                    |  | <b>【スタジオ定員ツールなし】</b><br>40名(立ち位置：青シール)                               | <b>【スタジオ定員ツールあり】</b><br>30名(立ち位置：赤シール) |
|  |                                      |                                    |  | <b>※ツール使用レッスン※</b><br>「BODYPUMP」 「LESMILLS CORE」<br>「BODYSTEP」 「バレエ」 |  |