宮の沢13周年特別プログラム

	11月15日(土)	11月16日(日)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)	11月29日(土)
	極める鍛錬	ギャラクティックビューティー	優雅でハードなワークアウト	愉快な仲間とエクササイズ	流れるメロディーとワーク	炎のチャレンジ
	《土星DAY》	《水星DAY》	《木星DAY》	《地球DAY》	《金星DAY》	《火星DAY》
10:00	ストレスチェック		星空ヨガタイム			アロマdeデトックス
	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-11:10	10:00-10:45	10:00-11:00	10:00-11:00
	SHiN美	骨盤体操	デトックスヨガ70	骨盤体操	フローヨガ	デトックスヨガ60
	林	MIHO	柴谷	MIHO	工藤	柴谷
11:00						
	11:05-11:50	11:05-12:05		11:05-12:05		
	ランランエアロ+筋トレ	大人になってはじめるバレエ		大人になってはじめるバレエ	11:20-12:05	11:20-12:05
	尻ミッターフジオ	МІНО	11:30-12:00	MIHO	LESMILLS DANCE45	ピラティス
12:00			LESMILLS CORE30 横輪・柴谷		林・森山	柴谷
	40.40.40.40	W. = 63 - 36 - 6	40.00.40.50	** ** ** - >		Novil L opi
	12:10-13:10	ギャラクシーアタック	12:20-12:50	熱血バランス	40.05.40.40	NO1トレーナーSPレッスン
40.00	BODYPUMP60	12:25-13:25	GRIT ATHLETIC 横輪	12:25-13:25	12:25-13:10	12:25-13:10
13:00	横輪	BODYATTACK60		BODYBALANCE60	らくらくエアロ 翔太	LESMILLS TONE45
		新木・山崎・中村	13:10-14:10	森山・高橋	スペシャルエアロ	針本・清水
	13:30-14:30		BODYCOMBAT60	ファンタジーアタック	13:30-14:15	13:30-14:30
14:00	BODYCOMBAT60	13:45-14:45	後藤・新木・横輪	13:45-14:45	クマロビック	BODYATTACK60
14.00	後藤・横輪	BODYCOMBAT60	文/冰 初/小 1克冊	BODYATTACK60	翔太	針本
	汉 //水 * 1英干册	豊澤・新木		新木・山崎	773.53	#I 44
		立年 初八	14:30-15:30	WIN HIM	14:35-15:35	
15:00	14:50-15:50	ネオンヒューマンダンス	BODYJAM60		BODYPUMP60	14:50-15:20
10.00	BODYSTEP60	15:05-15:50	新木・木種	15:05-16:05	横輪・高橋・原田	GRIT CARDIO 針本・横輪
	新木・清水	LESMILLS DANCE45	WINT TITLE	BODYCOMBAT60	DATE IN THE PARTY	OTTO STATE OF THE PARTY
		新木・森山		新木・高橋・藤田	ライトセイバーコンバット	15:40-16:40
16:00			15:50-16:35		15:55-16:55	BODYCOMBAT60
			オリジナルステップ		BODYCOMBAT60	新木・横輪
	16:10-16:55	16:10-16:55	森山・新木・柴谷・清水(紗)・清水(吏)		横輪・山崎・高橋	
	オリジナルダンス	オリジナルステップ	↑ CHECK ¾	16:25-17:10		
17:00	森山・新木・林・清水	森山・新木・山崎・原田・林	ジムLITE会員様も	オリジナルボクシング		
	↑ CHECK ¾	↑ CHECK ¾	参加できます!	森山・新木・藤田・清水(吏)		
	ジムLITE会員様も	ジムLITE会員様も		↑ CHECK ¾	17:15-17:45	
	参加できます!	参加できます!		ジムLITE会員様も	LESMILLS CORE30 横輪	
18:00				参加できます!		
					18:05-18:50	
					SHIN美	
					林	
19:00						

〈レッスン参加方法〉

	予約または	宮の沢会員様	前列20枠		前列20枠
			440円(税込)	他店舗会員様	550円(税込)
	整理券		後列		後列
			220円(税込)		330円(税込)
	予約または 整理券	宮の沢会員様	hacomono予約 または整理券	他店舗会員様	hacomono予約 または整理券
	無料予約 または整理券	宮の沢会員様	hacomono予約 または整理券	他店舗会員様	整理券
	完全予約制 当日予約可能	宮の沢会員様	別紙ポップを ご覧ください	他店舗会員様	別紙ポップを ご覧ください

- ※スタジオレッスンの料金は色別に異なります。上記一覧表をご確認ください。
- ※緑のレッスン以外は当日整理券が出ます。
- ※黄色のレッスンはジムLITE会員様も参加可能です。

〈予約方法〉

hacomonoでのWEB予約《お支払いは会費からの引き落とし》 ①イベントタブを開く ②レッスンを選択、予約したいスペースを選択する ③プランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3目前の0時から ●他店舗会員様 レッスン日の3目前の0時から hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》 ①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:ブランで予約する 有料予約:レッスン日の3目前の0時から無料予約:レッスン日の3目前の0時から無料予約:レッスン日の3目前の0時から無料予約:チ約できません hacomonoでのWEB予約(無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③プランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から ●他店舗会員様 ア約できません					
予約開始日時 ②レッスンを選択、予約したいスペースを選択する ③ブランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の1週間前の0時から ●他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から 1へタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:プランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:アシッスン日の3日前の0時から 無料予約:アシッスン日の3日前の0時から 無料予約:アシッスン日の3日前の0時から 無料予約:アシッスン日の3日前の0時から 無料予約:アシッスン日の3日前の0時から 無料予約:アシッスンを選択 ③ブランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から		hacomonoでのWEB予約《お支払いは会費からの引き落とし》			
②レッスンを選択、予約したいスペースを選択する ③ブランで予約する ● 宮の沢会員様 レッスン日の1週間前の0時から ● 他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》 ①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:ブランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:予約できません hacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③ブランで予約する ● 宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から 予約開始日時	圣约士注	①イベントタブを開く			
●宮の沢会員様 レッスン日の1週間前の0時から ●他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から ●他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》 ①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:プランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約。②レッスンを選択 ③ブランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から	7、L(C(A)、L	②レッスンを選択、予約したいスペースを選択する			
予約開始日時 ●他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》 ①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし)。 ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:プランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から無料予約:レッスン日の3日前の0時から無料予約:レッスン日の3日前の0時から無料予約:予約できません hacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く。 ②レッスンを選択。3プランで予約する ●宮の沢会員様 予約開始日時 ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から		③プランで予約する			
 ●他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》 ①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:ブランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から無料予約:レッスン日の3日前の0時から無料予約:レッスン日の3日前の0時から無料予約:・アメンロの3日前の0時から無料予約:・アッスン日の3日前の0時から無料予約:・アッスン日の3日前の0時から無料予約:・アッスン日の3日前の0時から無料予約できません かるのでのWEB予約《無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③ブランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から 	圣 约即从口味	◉宮の沢会員様 レッスン日の1週間前の0時から			
予約方法 ① スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ② レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③ 有料予約:チケットで予約する/無料予約:ブランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約:アッスン日の3日前の0時から 無料予約のみ》 ① スタジオ無料タブを開く ② レッスンを選択 ③ ブランで予約する ● 宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から	工机用好口时	◉他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から			
予約方法		hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》			
②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし) ③有料予約:チケットで予約する/無料予約:ブランで予約する 有料予約:レッスン日の1週間前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:チャッスン日の3日前の0時から 無料予約:チャッスン日の3日前の0時から 無料予約:チャッスン日の3日前の0時から 無料予約:チャッスン日の3日前の0時から 無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③ブランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から	又 约十计	①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く			
予約開始日時 ●宮の沢会員様 有料予約: レッスン日の1週間前のの時から無料予約: レッスン日の3日前の0時から無料予約: レッスン日の3日前の0時から無料予約: 予約できません (クリスタジオ無料タブを開く (クリスンを選択 (クリスンを選択 (クリスンを選択 (クリスンを選択 (クリスンを選択 (クリスンを選択 (クリスンを選択 (クリスンを)) (クリスンを) (クリスンを) (クリスンを) (クリスンを) (クリスンを) (クリスンを) (クリスンを) (クリスンを) (クリスン日の3日前の0時から) (クリスン日の3日前の0時から)	コードリファム	②レッスンを選択、予約したい場所を選択する(無料予約は場所選択なし)			
予約開始日時 ●宮の沢会員様 無料予約:レッスン日の3日前の0時から 有料予約:レッスン日の3日前の0時から 無料予約:予約できません hacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③プランで予約する 予約開始日時 ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から		③有料予約:チケットで予約する/無料予約:プランで予約する			
 予約開始日時 ●他店舗会員様 市料予約: レッスン日の3日前の0時から 有料予約: アッスン日の3日前の0時から 無料予約: 予約できません カacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③ブランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から 		有料予約:レッスン日の1週間前の0時から			
 ●他店舗会員様 有料予約:レッスン日の3日前の0時から無料予約:予約できません hacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》	文约即从口吐				
無料予約:予約できません	丁州州四时	有料予約:レッスン日の3日前の0時から			
予約方法 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③プランで予約する 予約開始日時 ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から					
予約方法 ②レッスンを選択 ③プランで予約する 予約開始日時 ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から		hacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》			
②レッスンを選択 ③プランで予約する ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から	又约 士计	①スタジオ無料タブを開く			
予約開始日時 ●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から	了#J刀 /左	②レッスンを選択			
予約開始日時		③プランで予約する			
	圣 約即从口時	◉宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から			
	小利用短口时	◉他店舗会員様 予約できません			