

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	★ 10:55~11:10 ノビティ 柴谷 LESMILLS	★ 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 LESMILLS	★ 11:30~12:30 BODYPUMP60 横輪 LESMILLS	★ 11:05~12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO
12:00	★ 11:20~12:05 LESMILLS DANCE45 森山	★ 12:10~13:10 BODYBALANCE60 森山 CHANGE	★ 12:25~13:25 ハマチャチャ リョウヘイ ※5週目は休講です	★ 12:10~13:10 MEGADANZ® 比内	★ 12:10~12:55 BODYPUMP45 高橋 LESMILLS	★ 12:50~13:20 GRIT 横輪 CHANGE	★ 12:25~13:10 BODYJAM45 山崎 LESMILLS
13:00	★ 12:25~13:10 らくらくステップ 翔太	★ 13:30~14:15 BODYPUMP45 村岡(大) LESMILLS	★ 13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI LESMILLS	★ 13:30~14:15 ZUMBA 小島	★ 13:15~13:45 LESMILLS CORE30 柴谷 LESMILLS	★ 13:40~14:40 BODYCOMBAT60 後藤 LESMILLS	★ 13:30~14:15 BODYPUMP45 村岡(大) LESMILLS
14:00	★ 13:30~14:15 らくらくエアロ 翔太	★ 14:40~15:40 バレエ初級 森山	★ 15:45~16:30 バレエ中級(センタークラス) 森山		★ 14:05~14:50 BODYCOMBAT45 山崎 LESMILLS	★ 15:00~15:45 BODYSTEP45 新木 LESMILLS	★ 14:35~15:35 BODYATTACK60 新木 LESMILLS
15:00	★ 14:35~15:20 ランランエアロ 翔太					★ 16:05~17:05 BODYJAM60 新木 LESMILLS	★ 15:55~16:55 BODYCOMBAT60 新木 LESMILLS
16:00							
17:00							
18:00				CHANGE ★ 18:15~18:45 ダイナミックノビティ 森山			
19:00	★ 19:15~19:45 LESMILLS CORE30 横輪 LESMILLS	★ 19:15~20:00 脂肪燃焼ヨガ SAORI NEW	★ 19:15~20:00 BODYCOMBAT45 山崎 LESMILLS	★ 19:00~20:00 BODYBALANCE60 森山 CHANGE	★ 19:15~19:45 BODYCOMBAT30 新木 LESMILLS	【スタジオ定員ツールなし】 40名(立ち位置:青シール) 【スタジオ定員ツールあり】 30名(立ち位置:赤シール)	
20:00	★ 20:05~20:50 BODYPUMP45/BODYSTEP45 横輪 LESMILLS	★ 20:20~21:05 BODYPUMP45 外崎 LESMILLS	★ 20:20~21:05 BODYSTEP45/ LESMILLS DANCE45 新木 LESMILLS	★ 20:20~20:50 LESMILLS CORE30 新木 LESMILLS	★ 20:05~20:50 ZUMBA 新木 LESMILLS	※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」	
21:00	★ 21:10~22:10 BODYCOMBAT60 横輪 LESMILLS	★ 21:25~22:10 BODYATTACK45 外崎 LESMILLS	★ 21:25~22:10 STRONG NATION®/ Strength Development 新木 LESMILLS	★ 21:10~22:10 BODYJAM60 新木 LESMILLS	★ 21:10~22:10 BODYATTACK60 山崎 LESMILLS	【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(hacomono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	
22:00							
23:00							

★ オススメ表示
 ★ 今よりパワーアップ!
 ★ 初心者でも参加しやすいレッスン!
 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!
 【月曜日交替わり】 BODYSTEP45 6日,20日 BODYPUMP45 13日,27日
 【水曜日交替わり】 BODYSTEP45 1日,15日,29日 LESMILLS DANCE45 8日,22日
 【水曜日交替わり】 Strength Development 1日,15日,29日 STRONG NATION® 8日,22日
 【土曜日GRIT】 4日: GRIT ATHLETIC 11日: GRIT CARDIO 18日: GRIT STRENGTH 25日: GRIT CARDIO