

シルバーウィーク特別プログラム

	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
10:00					
11:00	10:00～11:10 デトックスヨガ70 柴谷	10:00～10:45 骨盤体操 MIHO	10:00～11:00 リラックスヨガ 人見	10:00～10:45 脂肪燃焼ヨガ SAORI	10:00～11:00 ランランエアロ+筋トレ 尻ミッターフジオ
12:00	11:30～12:30 BODYPUMP60 横輪	11:05～12:05 大人になってはじめるめバレー MIHO	11:20～12:05 BODYSTEP45 外崎	11:05～11:50 あへあほ体操 TOSHI	11:20～12:05 BODYBALANCE45 TOSHI
13:00	12:50～13:20 GRIT ATHLETIC 横輪	12:25～13:10 BODYJAM45 山崎	12:25～13:25 BODYATTACK60 外崎・村岡	12:10～13:10 BODYBALANCE60 森山	12:25～13:10 BODYJAM45 新木
14:00	13:40～14:40 BODYCOMBAT60 後藤	13:30～14:15 BODYPUMP45 高橋	13:45～14:15 LESMILLS CORE30 横輪	13:30～14:15 BODYPUMP45 村岡	13:30～14:15 ZUMBA 新木
15:00	15:00～15:45 BODYSTEP45 新木	14:35～15:35 BODYATTACK60 新木	14:35～15:20 BODYPUMP45 横輪	14:35～15:35 BODYATTACK60 新木	14:40～15:40 バレー初級 森山
16:00	16:05～17:05 BODYJAM60 新木	15:55～16:55 BODYCOMBAT60 新木	15:40～16:40 BODYCOMBAT60 横輪	15:55～16:25 LESMILLS CORE30 新木	¥ 15:45～16:30 バレー中級(センタークラス) 森山
17:00					
18:00					
【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いたします。 整理券配布の 1 5 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)ご利用いただけます。 ・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				【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)
				※ツール使用レッスン※ 「BODYPUMP」 「GRIT ATHLETIC」 「BODYSTEP」 「LESMILLS CORE」 「バレー初級」	