

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 7:30 | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | |
| 8:30 | 7:30-9:30 卓球 | 7:30-9:30 卓球 | | | 7:30-9:00 卓球 | 7:30-9:30 卓球 |
| 9:00 | | | 9:00-9:45 ツール 背骨コンディショニング 奥田 | | | |
| 9:30 | | | | | 9:30-10:30 丹田 神 | |
| 10:00 | 10:00-11:00 ランランエアロ 新本 | 10:00-11:00 リトモス 中安 | 10:00-10:45 ZUMBA 中安 | 10:00-11:00 ボディジャム60 木種 | 10:00-10:45 メガダンス 美彩季 | 10:00-10:45 らくらくエアロ 石川 |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | 11:15-11:45 ツール ダンベルシェイプ 新本 | 11:15-12:00 ツール モビバン 中安 | 11:00-11:45 らくらくエアロ 新本 | 11:15-12:00 ツール ボディパンプ45 横輪 | 11:00-11:45 ツール はじめてステップ 美彩季 | 11:00-11:45 ランランエアロ 石川 |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 12:00-12:45 らくらくエアロ JUNKO | 12:15-13:00 ZUMBA 馬場 | 12:00-12:45 ツール 棒ピクス 新本 | 12:15-13:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷 | 12:00-12:45 ZUMBA 美彩季 | 12:00-12:45 アロマデトックスヨガ LISA |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | 13:00-13:45 ピラティス JUNKO | 13:15-14:00 骨盤体操 馬場 | 13:00-13:30 ツール CORE30 伊藤 | 13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪 | 13:00-14:00 あへあほウーダー しもの | 13:00-13:45 週替わり(BS/BA) 中村 |
| 13:30 | | | 13:45-14:15 体幹バランス 岸田 | | | |
| 14:00 | 14:00-15:00 ストレッチボディ エクササイズ 中野 | 14:15-15:00 ボディバランス45 TOSHI | 14:30-15:30 リリカル ダンス 中野 | 14:30-15:30 ヨガ Kazumi | 14:15-15:00 フルボックス 大嶋 | 14:00-15:00 リトモス 反橋 |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | 16:00-17:00 キッズダンス (6~12歳) | 16:00-17:00 体操教室 (年中~小1) | 16:00-17:00 キッズヨガ (小1~小6) | 16:00-17:00 体操教室 (年中~小1) | 15:45-18:30 卓球 | 15:15-16:00 ZUMBA 山下 |
| 16:30 | | | | | | 16:15-17:00 REEJAM 山下 |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | 17:30-18:30 キッズダンス (6~12歳) | 17:30-18:30 体操教室 (小2~小6) | 17:30-18:45 卓球 | 17:30-18:30 体操教室 (小2~小6) | 5日・19日 LES MILSS DANCE 12・26日 BODY JAM | 17:15-18:30 卓球 |
| 18:00 | | | | | | 17:30-18:30 ツール ボディパンプ60 大栗 |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | 19:15-20:00 ジャズダンス初級 平中 | 19:30-20:30 リトモス 中安 | 19:15-20:00 ZUMBA 小松 | 19:00-20:00 らくらくエアロ 新本 | 19:00-19:45 週替わり(DANCE/BJ) 反橋 | 19:00-19:45 らくらくエアロ 高橋(順) |
| 19:30 | | | | | | 19:00-20:00 ボディコンバット60 大栗 |
| 20:00 | 20:15-21:00 ボディアタック45 豊澤 | | 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松 | 20:15-21:00 ボディアタック45 大栗 | 20:00-21:00 ランランエアロ 石川 | 20:00-21:00 ジャズダンス初級 平中 |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | 21:15-22:00 ツール ボディパンプ45 中村 | 21:00-22:00 中級エアロ 加藤 | 21:15-22:00 オキシジェノ 福田 | 21:15-22:00 ボディコンバット45 大栗 | 21:15-22:15 ジャズダンス 山内 | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

定員 65名(ツールレッスン40名※ダンベルシェイプ/モビバン/棒ピクスは定員45名)

レッスン参加札は、レッスン開始60分前よりフロントにて配布をいたします。《整理券配布開始の15分前より、床面の番号順にお並びいただけます。》

※スタジオ途中入退場はできません、開始時間までにご入館ください。

※全レッスンhacomono予約対象です。 有料・無料予約人数 各30名(ツールレッスンの場合は、有料・無料ともに各20名) hacomono予約で埋まらなかった分が当日整理券となります。

※有料予約(札幌北会員様):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

hacomono

QRコードは

こちら→

