

4月27日(土)		4月28日(日)		4月29日(月)	
7:30	7:30-8:45 卓球				
8:00					
8:30					
9:00	9:30-11:30 15周年イベント キッズ 発表会				
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00	12:00-12:45 ZUMBA 美彩季	12:00-12:45 アロマデトックスヨガ LISA	12:00-12:45 卓球		
12:30					
13:00	13:00-14:00 あへあほウーダー しもの	13:00-13:45 ボディータック45 中村			8:30-9:30 卓球
13:30					
14:00	14:15-15:00 フルボックス 大嶋	14:00-15:00 リトモス 反橋			10:00-10:45 ピラティス JUNKO
14:30					
15:00					
15:30	15:45-16:45 ボディージャム60 木種	15:15-16:00 ZUMBA 山下			11:00-11:45 ボディステップ45 寺島
16:00					
16:30		16:30-17:30 ボディージャム60 横輪・木種			12:00-13:00 ボディータック60 中村・豊澤・寺島
17:00	17:00-18:00 ボディステップ60 木種				13:15-14:15 ボディコンバット60 豊澤・島山
17:30					
18:00		17:45-18:45 ボディパンプ60 大栗・横輪			14:30-15:30 ストレッチボディ エクササイズ 中野
18:30					
19:00	19:00-20:00 ボディコンバット60 石栗・大栗	19:00-20:00 ボディコンバット60 大栗・横輪			16:00-17:00 キッズダンス (6~12歳)
19:30					
20:00	20:15-21:15 ジャズダンス初級 平中				17:30-18:30 キッズダンス (6~12歳)
20:30					
21:00					
21:30	※4/18(木) 配信時に「18:15~18:45 ボディバランス」をプログラムインしておりましたがインストラクターの都合により削除しております。誠に申し訳ございませんがご理解・ご協力の程お願いいたします。				
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/棒ビクスは定員45名)

短縮営業
※4/29(月)のみ
営業時間 08:00~19:00
スタッフ対応時間 09:00~18:00

4/22更新

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
8:00								
8:30	8:30-9:30 卓球	8:30-9:30 卓球		8:30-9:30 卓球		8:30-9:30 卓球	8:30-9:30 卓球	8:30-9:30 卓球
9:00			9:00-9:45 ♥ 背骨コンディショニング 奥田		8:30-10:00 卓球			
9:30								
10:00	♥ 10:00-10:45 ピラティス JUNKO	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	10:00-11:00 ランランエアロ 新本
10:30								
11:00	♥ 11:00-11:45 ツール ボディステップ45 寺島	♥ 11:15-12:00 ツール モビパン 中安			10:45-11:45 ジャズダンス 山内	♥ 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	♥ 11:15-11:45 ツール ダンベルシェイプ 新本
11:30			11:00-12:30 卓球	11:15-12:00 ツール ボディパンプ45 横輪				
12:00	12:00-13:00 ボディアタック60 中村・豊澤・寺島	12:15-13:00 ZUMBA 馬場		♥ 12:15-13:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	♥ 12:00-12:45 アロマリラックスヨガ LISA	12:00-12:45 ZUMBA 美彩季	♥ 12:00-12:45 アロマデトックスヨガ LISA	12:00-13:30 卓球
12:30								
13:00	13:15-14:15 ボディコンバット60 豊澤・島山	♥ 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 らくらくエアロ 高橋(順)	♥ 13:00-14:00 あへあほウンドー しもの	13:00-14:45 卓球	
13:30			♥ 13:45-14:15 体幹バランス 岸田					♥ 14:00-15:00 ストレッチボディ エクササイズ 中野
14:00		14:15-15:00 ボディバランス45 TOSHI		♥ 14:30-15:30 ヨガ Kazumi	14:30-15:30 フラダンス 大道	14:15-15:00 フルボックス 大嶋		
14:30	♥ 14:30-15:30 ストレッチボディ エクササイズ 中野		14:30-15:30 リリカル ダンス 中野					
15:00								
15:30						15:15-16:15 ハウス TOSHI	15:15-16:00 ZUMBA 山下	
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)				
16:30						16:30-17:00 ボディバランス30 TOSHI	16:15-17:00 REEJAM 山下	15:15-18:30 卓球
17:00					15:45-18:30 卓球			
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)	17:30-18:30 卓球	17:30-18:30 体操教室 (小2~小6)		17:15-18:30 卓球	17:15-18:15 ボディコンバット60 大栗	
18:00								
18:30								

4/21(日) 配信時より「体幹バランス」「CORE30」の時間をインストラクターの都合により入れ替えております。誠に申し訳ございませんが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

短縮営業
営業時間 08:00~19:00
スタッフ対応時間 09:00~18:00

定員 65名(ツールレッスン40名※ダンベルシェイプ/モビパン/棒ビクスは定員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、開始時間までにスタジオにお入りください。
 ※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

