

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		7:30-9:30 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 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	12:00-13:00 メガダンス 比内	12:00-12:45 ZUMBA 美彩季
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 体幹バランス 岸田	13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪	13:15-14:15 バレエ入門 中野	13:00-14:00 あへあほウーダー しもの
13:30			13:45-14:15 ツール CORE30 伊藤			
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	14:30-15:30 フラダンス 大道	14:15-15:00 フルボックス 大嶋
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	15:15-16:15 ハウス TOSHI
16:30						16:30-17:00 ボディバランス30 TOSHI
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)	17日・31日 LES MILSS DANCE 24日 BODY JAM	17:15-18:30 卓球
18:00						
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						
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/棒ピクスは定員45名 モビバンは定員50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

こちら→

