

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			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致します。					
8:30	8:30-9:30 卓球	8:30-9:30 卓球		8:30-9:30 卓球	8:30-10:00 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					
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					10:45-11:45 ジャズダンス 山内	♥ ツー 11:00-11:45 はじめてステップ 美彩季	11:00-11:45 ランランエアロ 石川	♥ ツー 11:15-11:45 ダンベルシェイプ 新本
11:00	♥ ツー 11:00-11:45 ボディステップ45 寺島	♥ ツー 11:15-12:00 モビバン 中安	11:00-12:30 卓球	♥ ツー 11:15-12:00 ボディパンプ45 横輪		♥ 12:00-12:45 アロマリラックスヨガ LISA	♥ 12:00-12:45 アロマデトックスヨガ LISA	12:00-13:30 卓球
11:30					♥ ツー 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	♥ 14:00-15:00 ストレッチボディ エクササイズ 中野
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		♥ ツー 12:15-13:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷		14:15-15:00 フルボックス 大嶋		
12:30			13:00-13:30 CORE30 伊藤	13:15-14:15 ボディコンバット60 横輪	14:30-15:30 フラダンス 大道	15:15-16:15 ハウス TOSHI	15:15-16:00 ZUMBA 山下	
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	♥ ツー 13:45-14:15 体幹バランス 岸田			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
13:30				♥ 14:30-15:30 ヨガ Kazumi				
14:00	♥ 14:30-15:30 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		15:45-18:30 卓球		17:15-18:30 卓球	
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)				
16:30								
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)	17:30-18:30 卓球	17:30-18:30 体操教室 (小2~小6)			17:15-18:15 ボディコンバット60 大栗	
18:00								
18:30								
19:00	<p style="text-align: center;"><b>短縮営業</b>  <b>営業時間 08:00~19:00</b>  <b>スタッフ対応時間 09:00~18:00</b></p>							
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
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→

