

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名				9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 週替わりレッスン ★たいこ 定員:45名	10:15~11:00 週替わりレッスン ★MIHO 定員:45名	10:15~11:00 ゆっくり体操 MIZUHO 定員:45名		10:15~11:00 レスミルズダンス MIHO 定員:45名				
11:00	10:15~11:00 週替わりレッスン ★たいこ 定員:45名	11:20~11:50 筋力リリース 古河原 定員:25名	11:20~12:05 ボディコンバット ★村岡(直) 定員:45名	11:15~12:00 からだバー 木田 定員:20名	11:20~12:05 ボディステップ ★MIHO 定員:45名	11:20~12:05 ヨガ MIZUHO 定員:45名	11:20~12:05 ヨガ MIZUHO 定員:45名	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	11:15~12:00 ボディステップ MIHO 定員:20名	11:00~11:45 オキシジェノ 小松 定員:45名	11:00~11:45 ヨガ MIZUHO 定員:20名	11:00~11:45 ボディパンプ 外崎 定員:45名		
12:00	12:10~12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原 定員:45名	12:35~13:20 RPM 村岡(直) 定員:13名	12:35~13:20 RPM 村岡(直) 定員:13名	12:35~13:20 メガダンス ★木田 定員:45名	12:20~13:05 アロマリラックスヨガ 【ホット】 MIZUHO 定員:20名	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田 定員:45名	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田 定員:45名	12:20~13:05 セルフ整体 たいこ 定員:20名	12:05~12:50 ボディコンバット ★小松 定員:45名	12:15~13:00 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原 定員:20名	12:15~13:00 ボディアタック 寺島 定員:45名	12:15~13:00 ボディアタック 寺島 定員:45名		
13:00														
14:00														
15:00	ゴールデンウィークプログラムに つきましては、別途ご案内がございます。						10日 スタッフ不在日の為 レッスン休講							
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	18:15~20:00 ボディコンバット ★小松 CHANGE 定員:45名	18:15~20:00 ボディコンバット ★小松 CHANGE 定員:45名	19:15~20:15 ボディステップ ★寺島 定員:45名	19:15~20:00 パワーヨガ【ホット】 MIZUHO 定員:20名	19:00~19:45 ヨガ MIZUHO 定員:45名	20:05~20:50 ダンスエアロ 木田 定員:45名	19:00~20:00 ボディアタック ★及川 定員:45名	19:00~20:00 ボディアタック ★及川 定員:45名	19:00~19:45 ZUMBA ★木田 CHANGE 定員:45名	19:30~20:15 アロマリラックスヨガ 【ホット】 MIZUHO 定員:20名	19:30~20:15 アロマリラックスヨガ 【ホット】 MIZUHO 定員:20名	19:30~20:15 ボディパンプ ★外崎 CHANGE 定員:45名		
20:00	20:20~21:20 ボディジャム ★小松 定員:45名	20:45~21:30 ボディアタック ★寺島 定員:45名	20:45~21:30 ボディアタック ★寺島 定員:45名	20:05~20:45 ヨガ【ホット】 MIZUHO 定員:20名	20:05~20:50 ダンスエアロ 木田 定員:45名	20:05~20:50 ヨガ【ホット】 MIZUHO 定員:20名	20:20~21:05 ボディパンプ ★外崎 CHANGE 定員:45名	20:15~21:25 BODY ATTACK SCHOOL 村岡(直) 定員:10名	20:05~20:50 メガダンス ★木田 CHANGE 定員:45名	20:05~20:50 メガダンス ★木田 CHANGE 定員:45名	20:05~20:50 メガダンス ★木田 CHANGE 定員:45名	20:05~20:50 メガダンス ★木田 CHANGE 定員:45名		
21:00														
22:00														
23:00														



	29日(月)		30日(火)		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)	
スタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ	ASTAZO	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名				9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名		9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名							
11:00	10:15~11:00 週替わりレッスン たいこ ★	10:15~11:00 ヨガ 「8日」 貯筋体操	10:15~11:00 ズンバ 木田 ★		10:15~11:00 はじめてエアロ MIHO ★		10:15~11:00 ゆっくり体操 MIZUHO 🍵		LES MILLS 定員:45名 10:15~11:00 ボディコンバット ★ 村岡(直)				LES MILLS 定員:45名 11:00~11:45 ボディタンブ 外崎	
12:00	11:20~11:50 筋膜リリース 古河原 🍵		11:20~12:05 ボディコンバット ★ 村岡(直)	11:15~12:00 からだバー 木田 🍵	11:20~12:05 ボディステップ MIHO ★		11:20~12:05 ヨガ MIZUHO		11:20~12:05 貯筋体操 たいこ 🍵	11:20~12:30 BODY ATTACK SCHOOL 村岡(直) 🍵	11:00~11:45 ゆっくり体操 MIZUHO		12:05~12:50 ヨガ MIZUHO	12:15~13:00 ボディアタック 寺島
13:00	12:10~12:55 コアファンクショナルヨガ 古河原		12:35~13:20 RPM 村岡(直) 🍵		12:35~13:20 メガダンス 木田 ★	12:20~13:05 アロマリラックスヨガ 【ホット】 MIZUHO 🍵	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田		12:20~13:05 セルフ整体 たいこ 🍵		12:05~12:50 ヨガ MIZUHO		13:00~13:45 ヨガ【ホット】 MIZUHO 🍵	13:10~13:55 RPM 寺島 🍵
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00			19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:00 パワーヨガ【ホット】 MIZUHO 🍵	19:00~19:45 ヨガ MIZUHO		19:00~19:45 RPM 村岡・寺島 🍵							
21:00			20:45~21:30 ボディアタック ★ 寺島		20:05~20:50 ダンスエアロ 木田	20:00~20:45 ヨガ【ホット】 MIZUHO 🍵	20:05~21:05 ボディアタック ★ 及川							
22:00	浴室・更衣室ご利用時間 18:00迄		浴室・更衣室ご利用時間 00:00迄		浴室・更衣室ご利用時間 22:00迄		浴室・更衣室ご利用時間 22:00迄							
23:00														

joint!!

浴室・更衣室ご利用時間
18:00迄

4月29日(月)・5月3日(金)~5月6日(日)
※受付時間・浴室、更衣室ご利用時間9:00~18:00
5月1日(水)・5月2日(木)
※受付時間9:00~20:00
※浴室、更衣室ご利用時間6:00~22:00

<hacomonoご予約開始時間の注意事項>
★→3日前の9時予約開始
★→3日前の0時予約開始
星の色によってご予約開始時間が異なりますので
ご確認の上ご予約の程よろしく申し上げます。

hacomono
予約サイト

