

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	A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	10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ ★ たいこ	10:15~11:00 ズンバ ★ 木田	10:15~11:00 LMピラティス ★ 佐藤	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO	10:15~11:00 はじめてエアロ	10:15~11:00 からだ体操 佐藤	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO	10:15~11:00 LMピラティス ★ 設楽	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川				
11:00	11:20~12:05 ヨガ ★	11:20~12:05 ヨガ ★	11:20~12:05 週替わりレッスン ★ 村岡	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 ボディステップ MIHO	11:20~12:05 SHAPES ★	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO	11:15~12:00 ボディステップ ★ MIHO	11:00~11:45 オキシジェン 小松	11:15~12:00 RPM 寺島			
12:00	CHANGE NEW 12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
13:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
14:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
15:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
16:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
17:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
18:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原	12:25~13:10 RPM ★ 村岡	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松
19:00	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:30~20:15 デトックスフローヨガ ★ たいこ	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島
20:00	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:30~20:15 デトックスフローヨガ ★ たいこ	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島
21:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島	21:10~21:40 GRIT ★ 及川	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽
22:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島	21:10~21:40 GRIT ★ 及川	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽
23:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松	20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島	21:10~21:40 GRIT ★ 及川	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽

12月29日～1月3日
年末年始特別プログラムをご覧ください。

NEW
「美姿勢プログラム」
肩こりや腰痛の解消を目指し
「姿勢不良」を根本からアプローチ

NEW
「コア&ストレッチ」
パーソナルトレーナー指導の
プログラムをHOTスタジオで実施
代謝UP・冷え性改善にも効果的

「14日」
スタッフ不在日の為
レッスン休講



12月バーチャルスタジオスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30~9:40 優しいピラティス (月曜日:心が整う呼吸法)	9:30~9:38 優しいピラティス (火曜日:姿勢改善)	9:30~9:40 優しいピラティス (水曜日:首こり、肩こり解消)	9:30~9:42 優しいピラティス (木曜日:腰痛改善)	9:30~9:41 優しいピラティス (金曜日:腹筋エクササイズ)	9:30~9:37 優しいピラティス (土曜日:下半身エクササイズ)	9:30~9:43 優しいピラティス (日曜日:背筋エクササイズ)
10:00	10:00~10:23 ボールエクササイズ 上肢編			10:00~10:20 ボールエクササイズ 下肢編	10:00~10:16 ボールエクササイズ 体幹編		
11:00	10:40~11:25 中級エアロ		HOT	10:30~11:20 中上級エアロ vol.2			11:00~11:50 中級エアロ
	11:40~12:25 中級ステップ			11:40~12:25 中上級エアロ			
12:00		12:20~12:51 中級エアロ			12:25~13:05 ヨガストレッチ	HOT	12:00~12:48 中級エアロ
13:00	13:00~13:45 初級エアロ	13:00~13:45 中級ステップ		12:50~13:27 初級ボクシング エクササイズ			13:00~13:31 中級エアロ
			13:30~13:48 疲労解消マッサージ		13:30~14:33 身体が喜ぶ アクティブピラティス		13:45~14:00 初級エアロ
14:00	14:00~14:35 初級エアロ	14:00~15:00 筋膜リリースヨガ	14:00~14:28 骨盤調整体引き上げ	13:50~14:35 ヨガラティス (ヨガ&ピラティス)		14:40~15:10 呼吸を深めるピラティス	14:20~14:59 骨盤・股関節を整える
	14:45~15:09 サーキットトレーニング 体幹安定、お腹引き締め		14:40~15:43 身体が喜ぶ アクティブピラティス		14:45~15:15 初級エアロ	15:30~16:00 姿勢改善ピラティス	
15:00	15:30~15:46 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ	15:20~16:05 自律神経を整えるヨガ		15:00~15:47 腰スッキリ腰痛改善 エクササイズ	15:30~16:02 初中級ステップvol.7		15:15~16:15 筋膜リリースヨガ
16:00	16:15~16:35 脳が若返る初級エアロ		16:00~16:42 立位姿勢改善ピラティス	16:00~16:35 ボディメイクエクササイズ	16:10~16:40 下半身ストレッチ&トレーニング		14日休講
	16:45~17:27 立位姿勢改善ピラティス			16:50~17:10 猫背改善エクササイズ	《金曜日プログラム》		
17:00							
18:00	17:45~18:25 ヨガストレッチ	2日、9日 休講	体幹フローヨガ 10日、24日休講			《12日》 ダンスプログラム 実施	
19:00		19:00~19:50 中級エアロ	19:00~19:50 体幹フローヨガ		19:30~19:43 サーキットトレーニング③	19:00~19:30 カーディオダンス	
20:00	20:00~20:13 サーキットトレーニング①	20:00~20:13 サーキットトレーニング②	20:10~20:40 サーキットトレーニング (全9種目全身筋力UP)		20:00~21:02 ヴィンヤサ フローヨガ	19:45~20:34 初中級ダンスエアロ	
	20:30~21:15 中級ステップ	20:30~21:30 インナーシェイプヨガ	20:50~21:30 ヨガストレッチ				
21:00	21:25~21:36 おやすみストレッチ						



レッスンの詳細や
担当インストラクターについては
こちらから



スタジオ参加方法

01

有料事前予約<場所取り予約>

※有料チケット330円税込

予約開始時間：★7日前 8:00～

★7日前 22:00～

他店舗会員：3日前 8:00～

02

無料事前予約<整理券予約>

予約開始時間：★3日前 8:00～

★4日前 22:00～

他店舗会員：無料予約不可

03

当日参加（フロントにて受付）

<事前予約ありのレッスン>

・整理券配布時間：当日 20分前

<事前予約なしのレッスン>

・番号札配布時間：当日 20分前

04

スタジオ入場

入場開始時間：当日 10分前

無料予約⇒整理券の順番で入場

※入場の際にご希望の番号を選択できます

※有料予約はレッスン開始までに入場ください

スタジオにご参加される方は

📍 hacomono にて予約をするか

当日整理券をお取りの上、ご参加ください

