

	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	《ストレッチ&ゆるトレ》 長方形のタオルを 1枚持参してください			9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	《5日・19日》 ズンバ 《12日・26日》 はじめてエアロ	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名				9:55~10:40 ポールde体幹トレ たいこ 定員:30名	《1日》 休講	10:10~10:55 ポディバランス 瀬川 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	《3日・17日・31日》 ストレッチ&ゆるトレ 《10日・24日》 リズムウォーク	10:15~11:00 ズンバ ★ 木田 定員:50名	10:15~11:00 LMピラティス ★ 佐藤 定員:20名	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名		10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名		10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名		11:00~11:45 オキシジェン 小松 定員:45名		11:15~12:00 RPM 寺島 定員:13名	《30日》 休講
12:00	11:20~12:05 ★ ヨガ たいこ 定員:45名		11:20~12:05 ポディパンプ ★ 外崎 定員:45名	11:15~12:00 からだバー 木田 定員:20名	11:20~12:05 ポディステップ MIHO 定員:45名		11:20~12:05 LMピラティス ★ 佐藤 定員:40名		11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:46名	11:15~12:00 ポディステップ MIHO 定員:20名	12:05~12:50 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名		12:20~13:05 ポディアタック 寺島 定員:45名	《30日》 休講
13:00	12:25~13:10 ポディバランス 瀬川 定員:45名		12:30~13:15 RPM 外崎 定員:13名		12:25~13:10 メガダンス ★ 木田 定員:50名	12:20~12:50 リラクストレッサ MIHO 定員:20名 NEW	12:25~13:25 オキシジェン 麻田 定員:45名	《7日》 ヨガ	12:25~13:10 ポディジャム 佐藤 定員:45名	無料 になりました！			13:25~14:10 ポディステップ 寺島 定員:45名	《30日》 休講
14:00														
15:00														
16:00			《11日》 祝日の為 夜のレッスン休講						《14日》 スタッフ不在日の為 レッスン休講				《23日》 特別レッスン 別紙参照	
17:00	《10日~16日》 お盆特別プログラムを ご確認ください。													
18:00														
19:00	19:15~20:00 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:00~19:45 ポディバランス ★ 瀬川 定員:20名	19:15~20:15 ポディステップ ★ 寺島 定員:45名		19:15~20:00 ポディアタック ★ 及川 定員:45名		19:15~20:15 ポディアタック ★ 及川 定員:45名	《20日》 外崎	19:00~19:45 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	《7日・28日》 ズンバ 《21日》 ピラティスヨガ				
20:00	20:20~21:20 ポディジャム ★ 小松 定員:45名	《3日》 ポディステップ MIHO	20:35~21:20 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名		20:20~20:50 GRIT 及川 定員:45名		20:35~21:35 ポディパンプ ★ 外崎 定員:45名	20:25~20:55 ストレッチボール 寺島 定員:20名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	《7日・28日》 メガダンス 《21日》 ダンスエアロ				
21:00														
22:00		《3日》 20:20~21:05 レズミルズダンス MIHO												
23:00														

hacomono



	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16日(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				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		メンテナンス日 のため レッスン無し					
11:00	10:15~11:00 リズムワーク ★ たいこ		10:15~11:00 ズンパ ★ 木田		10:15~11:00 はじめてエアロ MIHO		10:15~11:00 やさしいエアロ 麻田						10:10~10:55 ボディバランス 瀬川	
12:00	11:20~12:05 ヨガ ★ たいこ		11:15~12:00 レゲトン ★ 木田		11:20~12:05 ボディステップ ★ MIHO		11:20~12:05 メガダンス 麻田						11:15~12:00 RPM 寺島	
13:00	12:25~13:10 ボディバランス 瀬川		12:15~13:00 からだパー ¥ 木田		12:25~13:10 メガダンス ★ 木田	12:20~12:50 リラクストレッチ MIHO NEW	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田						12:20~13:05 ボディアタック 寺島	
14:00													12:20~13:05 ボディアタック 寺島	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ボディコンパクト ★ 小松	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川			19:15~20:00 ボディアタック ★ 及川									
20:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松				20:20~20:50 GRIT ¥ 及川									
21:00														
22:00														
23:00														

8月13日(木)~8月16日(日)
※14日はメンテナンス日
お盆特別営業時間
浴室利用可能時間8:00~18:00
フロント対応時間9:00~17:00

<hacomonoご予約開始時間の注意事項>
★→有料 7日前的8時 無料 3日前的8時
★→有料 7日前的22時 無料 4日前的22時
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お願い申し上げます。

hacomono



	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		16日(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									メンテナンス日 のため レッスン無し					
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						LES MILLS 定員:45名 10:10~10:55 ボディバランス 瀬川	
11:00	10:15~11:00 リズムワーク ★ たいこ		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 やさしいエアロ 麻田				10:15~11:00 コアトレ ★ 瀬川		LES MILLS 定員:13名 11:15~12:00 RPM 寺島	
12:00	11:20~12:05 ヨガ ★ たいこ		11:15~12:00 レゲトン ★ 木田		LES MILLS 定員:45名 11:20~12:05 ボディステップ ★ MIHO		11:20~12:05 メガダンス 麻田				11:20~12:05 ボディバランス ★ 瀬川		LES MILLS 定員:45名 12:20~13:05 ボディアタック 寺島	
13:00	LES MILLS 定員:45名 12:25~13:10 ボディバランス 瀬川		12:15~13:00 からだパー ¥ 木田		12:25~13:10 メガダンス ★ 木田	12:20~12:50 リラクストレッツ MIHO NEW	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田						LES MILLS 定員:45名 13:25~14:10 ボディステップ 寺島	
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	LES MILLS 定員:50名 19:15~20:00 ボディコンパクト ★ 小松	LES MILLS 定員:20名 19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川			LES MILLS 定員:45名 19:15~20:00 ボディアタック ★ 及川									
20:00	LES MILLS 定員:45名 20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松				LES MILLS 定員:45名 20:20~20:50 GRIT ¥ 及川									
21:00														
22:00														
23:00														

8月13日(木)~8月16日(日)
※14日はメンテナンス日
お盆特別営業時間
浴室利用可能時間8:00~18:00
フロント対応時間9:00~17:00

<hacomonoご予約開始時間の注意事項>
★→有料 7日前的8時 無料 3日前的8時
★→有料 7日前的22時 無料 4日前的22時
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お願い申し上げます。

hacomono



7月～9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	9:30～9:58 背骨ストレッチ	9:30～10:01 O脚改善ピラティス	9:30～9:48 疲労解消マッサージ	9:30～9:45 ポールエクササイズ vol.2	9:30～9:46 ピラティスの基本動作	9:30～9:46 ポールエクササイズ 体幹編	9:30～10:00 シェイプアップエクササイズ
10:00				10:00～10:51 中上級エアロ 小林インストラクター	10:00～10:30 姿勢改善ピラティス		
11:00	10:50～11:28 初中級ステップ 西インストラクター			11:15～11:47 中級エアロ 柴インストラクター			11:00～12:05 中上級エアロ 畑田インストラクター
12:00	11:50～12:32 中上級エアロ 西インストラクター	12:20～13:02 中上級エアロ 西インストラクター		12:25～13:05 中級エアロ 柴インストラクター	12:25～12:54 ポールエクササイズ		12:20～13:07 中級エアロ 岸田インストラクター
13:00	13:00～14:00 中上級ステップ 駒澤インストラクター	13:30～14:20 中級ステップ 岸田インストラクター	13:30～14:29 心安らぐヨガ		13:15～13:30 首&肩こりほぐし	13:30～14:28 姿勢美人ヨガ	13:20～14:05 初級エアロ 原田インストラクター
14:00		14:45～15:29 ボクシングエクササイズ	14:45～15:45 姿勢が整う ピラティス	14:00～15:03 アクティブピラティス	14:00～14:30 初級エアロ 魚原インストラクター	14:45～15:30 自律神経を整えるヨガ	14:20～14:41 ヒップとお腹を絞る
15:00	14:45～15:18 ボディメイクエクササイズ				15:00～15:35 キックボクシング		15:00～15:55 バーニングファイター
16:00	15:40～16:35 バーニングファイター					15:45～16:15 サーキットトレーニング	
17:00							
18:00							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
19:00		19:15～20:15 中級ダンスエアロ		19:15～19:45 シェイプアップエクササイズ	19:30～19:59 コアトレーニング		
20:00	20:15～21:00 美姿勢ヨガ	20:30～21:30 インナーシェイプヨガ	20:15～21:00 中級ステップ 三宮インストラクター		20:00～20:21 ストレッチ		
21:00	21:05～21:24 安眠ヨガ		21:05～21:50 とことん疲労回復		20:40～21:04 疲労回復ヨガ		
					21:20～21:36 疲労回復ストレッチ		

