

スタジオスケジュール

2026/4/1 改定

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~10:30 ★リラクゼーション ボディケア 30分 ジムスタッフ	開始時間10分前の 入場となります！ ↓	開始時間10分前の 入場となります！ ↓		10:00~10:50 ★インナーマッスル コンディショニング 50分 Shoko	10:00~11:00 ★はじめてのヨガ 60分 岡本 ひとみ	10:00~10:30 ★スタート 30分 木村 美季
	10:45~11:35 Club Dance Fit 50分 Nana	9:45~10:45 ★骨盤体操 60分 高橋 綾子	10:00~10:50 ★コリオスパイラル 50分 高橋 綾子	10:30~11:00 ★スタート 30分 木村 美季	11:05~12:05 SALSATION 60分 Shoko	11:15~11:45 ★リラクゼーション ボディケア 30分 ジムスタッフ	10:40~11:40 リトモス 60分 木村 美季
11:00	11:50~12:50 Hula 60分 清野 明子	11:00~11:50 Fight BOX 50分 高橋 綾子	11:10~11:40 ★スタート 30分 木村 美季	11:10~12:10 リトモス 60分 木村 美季			
	13:05~14:05 ★背骨 コンディショニング 60分 清野 明子	13:00~13:40 シェイプエアロ 40分 浅野 直之	11:50~12:35 リトモス 45分 木村 美季	開始時間10分前の 入場となります！ ↓	13:30~14:00 y`sワークアウト 30分 吉村 朋子	13:30~14:15 リトモス 45分 石川 佳世子	12:15~13:05 ハイブリット ボクシング 50分 吉村 朋子
14:00		13:50~14:35 機能改善ヨガ 45分 浅野 直之	12:50~13:50 SALSATION 60分 Junko	14:15~15:05 ハイブリット ボクシング 50分 吉村 朋子	14:30~15:15 ZUMBA 45分 石川 佳世子	14:10~14:55 初・中級エアロ 45分 石川 佳世子	13:20~14:10 ピラティス 50分 吉村 朋子
	15:00					15:10~16:00 ZUMBA 50分 石川 佳世子	14:25~15:15 姿勢改善ヨガ 50分 吉村 朋子
16:00							
17:00							
18:00			開始時間10分前の 入場となります！ ↓				
19:00	19:00~19:50 ZUMBA 50分 奥津 菜々子	19:00~19:45 リトモス 45分 石川 佳世子	19:00~19:50 y`sワークアウト 50分 吉村 朋子	19:00~19:30 ★骨盤体操 30分 高橋 綾子	19:30~20:20 疲労リセット 解きほぐすヨガ 50分 吉村 朋子		19:00~19:50 ZUMBA 50分 安藤 恵美
	20:05~21:05 本来の自分に還る リカバリーヨガ 60分 齊藤 恵司	20:00~20:50 ZUMBA 50分 石川 佳世子	20:05~20:35 ★リラクゼーション ボディケア ジムスタッフ 30分	19:40~20:30 Fight BOX 50分 高橋 綾子			
21:00							

- ★印は初心者向けのレッスンです。
- 各レッスンの定員は40名です。(y`s ワークアウトは定員22名となります)
- hacomonoで予約されたお客様のみご入場いただけます。

ご入場はhacomonoでご予約された番号順となりますので、5分前までにご指定の立ち位置にお並び下さい。
(y`sワークアウト・骨盤体操(火)・コリオスパイラルは道具の準備があるため、開始時間10分前の入場とさせていただきます)