



5月3日(土)憲法記念日 祝日レッスンスケジュール

A スタジオ

10:00-10:45
中級エアロ
鍋島 久枝

11:05-11:50
ピラティス
佐藤 由紀子

12:10-12:40
エアロ入門
佐藤 由紀子

13:00-14:00
ボディパンプ
武田 淳平

14:20-15:20
ボディコンバット
富永 裕樹

15:40-16:25
リトモス
KAORI

B スタジオ

10:00-10:45
アースヨーガ
佐藤 由紀子

11:00-11:45
初級ステップ
鍋島 久枝

12:10-12:55
コアトレ
マシンピラティス
板井 俊憲

13:30-14:15
美房
骨盤ヨーガ
渋谷 智美

14:45-15:30
青竹&ストレッチ
渋谷 智美

●お申し込み
4/20(日) 0:00から
hacomonoでご予約下さい

プール

11:00-11:45
アクアビクス
笠原 玲菜

12:30-13:15
バタフライ初級
多胡 亮太

15:30-16:15
週替わり クロール中級
多胡 亮太

ストレッチエリア

15:45-16:15
ファンクショナル
トレーニング
板井 俊憲

