

お盆特別プログラム

【営業時間】 9:00~20:00

PILATES

8/11(火)

9:15~10:00

BASIC2

★★

norico

10:30~11:15

BEGINNER

★

美華～はるか～

11:30~12:30

BASIC 2

with Cardio Tramp

★★

美華～はるか～

13:00~14:00

HIP&LEGS

★★

山田 美佳

14:30~15:30

UPPER BODY1

★

山田 美佳

16:00~17:00

BODYMAKE

★★

山田 美佳

17:30~18:30

LOWER BODY1

★

山田 美佳

8/13(木)

9:15~10:00

core

★★

美華～はるか～

10:30~11:15

LOWER BODY1
with Cardio Tramp

★

美華～はるか～

11:30~12:30

BASIC2

★★

美華～はるか～

14:30~15:30

BASIC1

★

YUMI

16:00~17:00

WAIST

～引き締め！くびれ作り～

★★

YUMI

17:30~18:30

LOWER BODY2

～ヒップアップ!!～

★★

YUMI

8/14(金)

9:15~10:00

BASIC1

★

Anna

10:30~11:30

BASIC 2

with Cardio Tramp

★★

Anna

12:00~13:00

BEGINNER + ♪

★

misono

14:45~15:45

UPPER BODY1

★

美華～はるか～

16:15~17:15

ON THE BEAT

★★

美華～はるか～

17:30~18:15

リフォーマーヨガ

★

美華～はるか～

※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。

※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。

※HOTヨガ終了後、マシンピラティスを受けられる方は、一度シャワーを浴びてからご参加ください。

※マシンピラティスレッスン参加時は滑り止め付き靴下の着用が必須となります。