

WellnessBeauty With レッスンスケジュール

2026年10月

※レッスンスケジュールは変更となる場合がございます、ご理解のほど宜しくお願い致します。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー	常温・ホット スタジオ	岩盤スタジオ	リフォーマー
9:00																					9:15~10:15 身体 リセット 清瀬
10:00																					
10:30	10:15~11:15 やさしい ヨガ 生駒			10:15~11:15 ジョイント バランスヨガ 福本		10:15~11:15 ベーシック 美脚 K e i	10:15~11:15 優しいローラー ピラティス toyoko		10:15~11:15 ベーシック リフォーマー ていこ	10:30~11:30 体幹アップ ヨガ 福本			10:30~11:30 リラックス ヨガ fumi	10:15~11:15 BASIC leg work Yukie		10:30~11:30 佐々木 ※10/17休講	10:30~11:30 パワー ヨガ 美香	10:30~11:30 ピラティス 清瀬			
11:00			基礎 ピラティス 山下				※10/14休講 朝の ストレッチヨガ 吉田		※10/14・28				※10/16代行								
11:30																					
12:00	NEW! 12:00~13:00 ゆるととのう ピラティス 山下			11:45~12:45 ハタヨガ セラビー 上川		11:45~12:45 ベーシック 美姿勢 K e i	12:00~13:00 ハタヨガ JENNIE		12:00~13:00 spatime ldrink 美Body make KANAKO	11:30~14:00 代行 spatime			11:45~12:45 スタップアップ ピラティス 山下	12:00~13:00 マシンピラ ティス入門 Yukie		12:30~13:30 spatime ldrink サービス Yukie	12:30~13:30 やさしい ヨガ MASAKI	12:30~13:30 優しい ハタヨガ JENNIE	11:45~13:30 spatime ldrink サービス		
12:30	12:30~13:30 ボールで 身体ケア 吉田			13:00~14:00 ローラー& ピラティス K e i		13:00~14:00 セルフ リフォーマー time	※10/14休講		13:30~14:30 ピラティス KANAKO			12:45~13:45 ローラー pilates toyoko	12:30~13:30 spatime ldrink サービス Yukie	13:00~14:00 Advance クラス Yukie		14:00~15:00 コンディショニング スローヨガ kiku	※10/10・24 ※10/3・17 NEW! 14:30~15:30 スタップアップ ピラティス 山下	12:30~13:45 A-yoga 美世	13:30~14:30 セルフ リフォーマー time		
13:00	※10/5・19																				
14:00				14:00~15:00 デトックス ヨガ fumi									14:00~15:00 ムーンサイク ルヨガ toyoko	14:15~16:15 やさしい ヨガ fumi	14:00~15:00 BASIC リフォーマー 工藤		14:00~15:00 やさしい POWER YOGA MASAKI	14:00~15:00 優しい ハタヨガ JENNIE	14:15~16:15 フロー ヨガ 美世		
14:30				14:30~16:00 spatime サービス										14:15~16:15 やさしい ヨガ fumi	14:00~15:00 BASIC リフォーマー 工藤		14:00~15:00 やさしい POWER YOGA MASAKI	14:00~15:00 優しい ハタヨガ JENNIE	14:15~16:15 フロー ヨガ 美世		
15:00																					
15:30	15:30~16:30 アライメント ピラティス TERU			15:15~16:15 ピラティス 田中									15:30~16:30 ボディ メンテナンス fumi	15:30~17:00 spatime ldrink サービス	15:30~16:00 ベーシック 美姿勢 K e i		15:30~16:00 やさしい POWER YOGA MASAKI	15:30~16:00 優しい ハタヨガ JENNIE	15:30~16:00 セルフ リフォーマー time		
16:00	※10/12			※10/20									※10/15休講								
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					

※ 常温 (青) > ホット (赤) > ドライホット (黄)
※ spatime : 先着順に岩盤浴をご利用後 1 drinkサービス
spatime以外にも岩盤spaはご利用可能です
※ セミパーソナル : フロントにて事前予約制
※ セルフリフォーマーtime : ご自身でトレーニング可
【営業時間】
平日 10:00~21:30
土日 (祝) 9:00 (10:00) ~19:00
※入館は閉館60分前までお願い致します。
※最終レッスンを終了後、お客様が退館されましたら
その場で閉館とさせていただきますのでご了承下さい。



2026年10月 「休館日」 10月1日(木)・30日(金)・31日(土)

★当館の電話対応時間について

6月より16:00~18:00は当日予約のお電話受付が出来ない日がございます。

基本的にはhacomonoでのご予約を宜しくお願い致します。

当日お電話でのレッスンのご予約は、16:00までもしくは18:00からお電話にて受付致します。

エステ施術、ピラ配り、スタッフの交替等ございますのでご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

★表記上、時間がズれて表記されている部分がございます又、代行/休講レッスンも多数ございます

正しくはhacomono上でご確認宜しくお願い致します。

★information

産前直前までレッスンを担当して頂いておりましたSACHIKO先生が、10月より産休に入られます。

時期をみて復帰頂く予定となっておりますので、しばらくの間お待ちください(*-*)(*_*)ペコリ

【代行レッスン】

10月15日 (木)

14:15~「やさしいヨガ(岩盤):fumi先生」

▶14:15~「ゆるととのうピラティス(岩盤)

:山下先生」

10月16日 (金)

10:30~「リラックスヨガ(岩盤):fumi先生」

▶10:30~「ゆるととのうピラティス(岩盤)

:山下先生」

【2026年休館日/祝日スケジュール】

10 OCT						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 NOV						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 DEC						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



▶休館日



▶祝日短縮営業



【9:00~19:00】

▶イベント予定