＜9月のスケジュール（清澄白河）＞

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日・祝日	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
6:00～														KICK OUT 9:30-10:15 ※祝日は無し
10:00	セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-13:00		セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-13:00				セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-13:00		セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-13:00		FAT BURNING 10:30-10:45		セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-17:00	KICK OUT 10:25-11:10 ※祝日は無し
10:30											セミパーソナル ミット＆トレーニング 10:00-17:00	リズムボクシング 11:20-11:35	FAT BURNING 11:20-11:35	
11:00		ピラティス 姿勢改善ストレッチ 12:15-12:45		美BODYエクササイズ 12:15-12:40				リズムボクシング 12:15-12:45	グループボクシング 12:15-12:35		グループボクシング（実践クラス） 12:00-13:00		グループボクシング（実践クラス） 12:00-13:00	
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30											FAT BURNING 13:30-13:45	ZUMBA 13:30-14:15	FAT BURNING 13:30-13:45	レディースキック &筋トレ 14:00-14:30
14:00														
14:30	フリー利用時間（スタッフ不在）		フリー利用時間（スタッフ不在）		フリー利用時間（スタッフ不在）		フリー利用時間（スタッフ不在）		フリー利用時間（スタッフ不在）			ZUMBA 14:25-15:10	みんなでワークアウト 14:35-14:50	
15:00											みんなでワークアウト 15:20-15:35			
15:30														
16:00														
16:30											HIITトレーニング 16:30-16:45		HIITトレーニング 16:30-16:45	
17:00	セミパーソナル ミット＆トレーニング 17:00-22:00		キッズコース 17:00-18:00 ※4週目はテスト				セミパーソナル ミット＆トレーニング 17:00-22:00		キッズコース 17:00-18:00 ※4週目はテスト					
17:30														
18:00			セミパーソナル ミット＆トレーニング 18:00-22:00						セミパーソナル ミット＆トレーニング 18:00-22:00					
18:30				レディースキック &筋トレ 18:30-19:00				美BODYエクササイズ 18:30-18:55		レディースキック &筋トレ 18:30-19:00				
19:00	みんなでワークアウト 18:55-19:10		みんなでワークアウト 19:05-19:20					レディースキック 19:00-19:20	FAT BURNING 19:15-19:30		フリー利用時間（スタッフ不在）		フリー利用時間（スタッフ不在）	
19:30	FAT BURNING 19:15-19:30			ピラティス 19:30-20:15				リズムボクシング 19:30-20:00		メガダンス 19:15-20:00				
20:00		美BODYエクササイズ 20:05-20:30	FAT BURNING 20:05-20:20				FAT BURNING 20:05-20:20	リズム キックボクシング 20:05-20:35		エアロビクス 20:05-20:35				
20:30		レディースキック 20:35-20:55		ピラティス 20:25-21:10				ファンクショナル ストレッチ 20:40-21:10						
21:00	FAT BURNING 21:00-21:15		FAT BURNING 21:00-21:15				FAT BURNING 21:00-21:15		FAT BURNING 21:00-21:15					
21:30	みんなでワークアウト 21:20-21:35		みんなでワークアウト 21:20-21:35				みんなでワークアウト 21:20-21:35		みんなでワークアウト 21:20-21:35					
22:00	閉店													

・スタジオレッスンの内容・時間は、シフト等により日によって変動します。
　hacomonoページ（入館用QRコード表示画面）のスケジュールより、当日のレッスン内容をご確認ください。
・シルバーウィークのため、9/21（月）、22（火）は祝日営業時間(10時-17時の時間のみトレーナー常駐）ですのでお気をつけください。
　※9/23（水）は祝日になりますが、蔵前店にてピラティスを開催したいと思います。
・「セミパーソナル ミット＆トレーニング」は、時間内であれば予約不要でいつでもお越しいただけます。
　「何をしたらいいかわからない」という方も、トレーナーがしっかりサポートいたしますので、グローブを持って1階にお越しください。
・レッスン内容は、トレーナーの体調や運営上の都合により変更となる場合がございます。
・フリー利用後は、消灯・エアコン・タイマーOFF・施錠にご協力をお願いいたします。特にタイマーの消し忘れにはご注意ください。

＜直近のイベント＞
・9/30（水）に空間デザイン・クリエイティブ領域でお仕事をされている会員さん同士で、交流会を開催します。
　※「私もその業界で働いています！」という会員さんは、ぜひお気軽にお声がけください。
・10/3（土）は富施トレーナーのプロボクシング日本タイトルマッチがあります。必ずチャンピオンになりますので、みんなで応援に行きましょう！
　チケット：5,500円@後楽園ホール　9/13（日）までに申込用紙（清澄白河下駄箱横、蔵前掲示板）に名前をご記入ください。