

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2021年4月～6月

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
メイン	メイン	メイン	メイン	メイン	メイン
9:30 9:30~10:20 オリジナルエアロ 山野 真由美	9:45~10:15 ストレッチ トレーナー	9:30~9:50 ストレッチ	9:30~10:15 ストレッチヨガ Atsuko		
10:00		10:05~10:50 GROUP CENTERGY45 吹本 奈美		10:15~10:45 ストレッチ トレーナー	10:15~10:45 ストレッチ トレーナー
10:30 10:35~10:55 ストレッチ	10:30~11:15 LES MILLS BODYPUMP 西岡 将稀※1		10:35~11:15 エアロレベル1 尾下 ともみ		
11:00		11:05~11:55 オリジナルエアロ 柳井 裕子 第5週※美ユーター Body wave		11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP 西岡 将稀2	11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 濱崎 真里絵
11:30 11:10~12:00 ZUMBA 松井 千恵	11:30~12:15 tone 岡村 那美波		11:35~12:15 BELLY DANCE ※有料プログラム※ Tomomi		
12:00 NEW 12:15~13:00		12:10~12:40 NEW Les MILLS BODYATTACK		NEW 12:15~12:45 Les MILLS BODYATTACK	
12:30 LES MILLS SH'BAM	12:30~13:00 LES MILLS GRIT CARDIO				12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT
13:00		12:50~13:20 スローピクス 尾下 ともみ	13:00~13:30 LES MILLS barre		
13:30	NEW 13:45~14:15 LES MILLS CORE	13:40~14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 茂刈 茜	13:30~14:00 LES MILLS GRIT STRENGTH	13:15~13:45 LES MILLS barre
14:00 13:45~14:30 GROUP CENTERGY45 トレーナー				14:15~15:00 tone 岡村 那美波	14:00~15:00 GROUP CENTERGY 岩田 昌也
14:30 14:45~15:15 CORE 通 真由美	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	14:45~15:30 ヨガ 岩田 昌也	14:30~15:00 スロトレ トレーナー		
15:00	15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 濱崎 真里絵		15:15~15:45 ストレッチ トレーナー	15:15~16:15 LES MILLS BODYBALANCE 友永 由宇子	15:15~16:15 週替わりレッスン
15:30 15:40~16:40 肩甲骨ヨガ&ヨガ棒 ※有料レッスン※ 細田 和子	16:00~16:30 ストレッチ トレーナー	15:45~16:15 LES MILLS barre	NEW 16:15~16:45 Les MILLS BODYATTACK	NEW 16:30~17:00 LES MILLS SH'BAM	
16:00	NEW 16:45~17:15 LES MILLS BODYPUMP	NEW 16:30~17:00 LES MILLS CORE			16:30~17:00 LES MILLS CORE 西岡 将稀
16:30 NEW 17:00~17:30 Les MILLS BODYATTACK	NEW 17:30~18:00 LES MILLS barre	NEW 17:15~17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00~17:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	17:15~17:45 LES MILLS CORE 通 真由美	NEW 17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK
17:00			17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE		
17:30 17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE			NEW 18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ		18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP
18:00					
18:30 18:30~19:00 LES MILLS GRIT CARDIO	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30~19:00 LES MILLS SH'BAM	18:30~19:00 LES MILLS CORE		
19:00					
19:30 19:10~19:55 LES MILLS BODYPUMP 大年 恒夫	NEW 19:30~20:00 Les MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT YUTA	19:15~19:55 エアロレベル1 中島 裕子	土日祝は20:00閉館	
20:00				開始時刻・終了時刻お間違えの ないようご確認ください ※1・火曜日第1・3週※BODYPUMPTEC&30 第2・4・5週※BODYPUMP45 ※2・土曜日第1・3週※BODYPUMP45 第2・4・5週※BODYPUMP60 ※祝日のメインスタジオは、19:00までの 平日プログラムとなります。 ※スタジオプログラムの参加人数が定員に達し そうな場合は、人数把握の為整理券を配布す る場合がございます。	
20:30 20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大年 恒夫	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 友永 由宇子	20:15~20:45 LES MILLS CORE 西岡 将稀	20:10~21:00 アシュタンガヨガ Atsuko		
21:00		21:00~22:00 LES MILLS BODYPUMP トレーナー	21:15~22:00 GROUP CENTERGY45 岩田 昌也		
21:30 21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 松井 千恵	21:15~22:05 オリジナルエアロ 山野 真由美				
22:00					