

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2023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			9:30～10:00 ストレッチ トレーナー			
10:00	10:00～10:30 ストレッチ トレーナー	9:45～10:05 ストレッチトレーナー		9:45～10:30 ストレッチヨガ Atsuko		
10:30			10:15～10:45 CORE		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
11:00	10:45～11:35 ZUMBA 松井 千恵	10:20～11:10 オリジナルエアロ 山野 真由美	11:00～11:50 オリジナルエアロ 第5週 ※ボディメンテナンス 柳井 裕子	10:45～11:25 エアロレベル1 吉廣 摩耶	11:00～12:00 LES MILLS BODYPUMP	11:00～12:00 LES MILLS BODYBALANCE
11:30		11:25～12:10 tone 岡村 那美波		11:40～12:10 LES MILLS SH'BAM	西岡 将稀2	濱崎 真里絵
12:00	11:50～12:20 LES MILLS SH'BAM		12:05～12:35 LES MILLS BODYATTACK			
12:30					12:15～12:45 LES MILLS GRIT CARDIO	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT
13:00	13:00～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:50～13:20 barre	12:50～13:20 LES MILLS BODYBALANCE	13:00～13:30 CORE		
13:30					13:15～13:45 LES MILLS GRIT CARDIO	
14:00	13:45～14:30 LES MILLS BODYBALANCE	13:45～14:15 LES MILLS BODYPUMP	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 ATHLETIC	14:00～15:00
14:30		14:30～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ		14:30～15:00 楽トレ トレーナー	14:15～15:00 LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYPUMP
15:00	14:45～15:15 CORE 西岡 将稀		14:45～15:25 ヨガ 岩田 昌也			
15:30		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	15:15～16:15 週替わりレッスン
16:00	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 CORE	15:45～16:15 LES MILLS SH'BAM	16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE	友永 由宇子	
16:30			16:30～17:00 CORE		16:30～17:00 LES MILLS SH'BAM	16:30～17:00 CORE 西岡 将稀
17:00	17:00～17:30 barre	16:45～17:15 LES MILLS SH'BAM	17:15～17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:00～17:30 barre	17:15～17:45 CORE	17:15～18:00 LES MILLS BODYATTACK
17:30	17:45～18:15 LES MILLS BODYATTACK	17:30～18:00 LES MILLS BODYPUMP		17:45～18:15 LES MILLS BODYATTACK		
18:00					18:00～18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	18:15～18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
18:30	18:30～19:00 LES MILLS GRIT CARDIO	18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15～19:00 LES MILLS SH'BAM	18:30～19:00 CORE		
19:00						
19:30	19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 大年 恒夫	19:30～20:00 LES MILLS BODYATTACK	19:10～20:00 第1・3・5週 ※アシュタンガヨガ 第2・4週 ※ストレッチヨガ Atsuko	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						
20:30	20:15～21:00 LES MILLS BODYJAM 松井 千恵	20:15～21:00 LES MILLS BODYBALANCE 友永 由宇子	20:15～21:00 CORE 西岡 将稀	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中島 裕子	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。	
21:00						
21:30	21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15～22:05 オリジナルエアロ 山野 真由美	21:15～22:00 LES MILLS BODYPUMP	21:15～21:45 LES MILLS BODYBALANCE		
22:00						