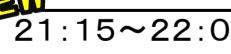
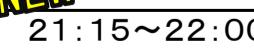


フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2023年10月～12月

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			9:30
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		10:00
10:30		10:15～10:45  CORE	NEW	10:15～10:45 ストレッチ トレーナー	10:30
11:00	10:45～11:35 ZUMBA 松井 千恵	10:20～11:05  tone 岡村 那美波	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	10:45～11:35 オリジナルエアロ 吉廣 摩耶	11:00
11:30		11:20～12:10 エアロレベル1 柳井 裕子	NEW 11:50～12:20  BODYCOMBAT	11:00～12:00  BODYPUMP ※1 西岡 将稀	11:30
12:00	11:50～12:20  SH'BAM			12:15～12:45  GRIT CARDIO	12:00
12:30					12:15～13:00  BODYCOMBAT
13:00	13:00～13:30  BODYCOMBAT	13:00～13:30  barre	13:00～13:30  BODYBALANCE		13:00
13:30				13:30～14:00  GRIT ATHLETIC	13:30
14:00	13:45～14:30  BODYCOMBAT	14:30～15:00  BODYCOMBAT 中司 めぐみ	13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵	14:15～15:00  BODYATTACK	14:00
14:30					14:00～15:00  BODYPUMP
15:00	14:45～15:15  CORE 西岡 将稀	15:15～15:45  BODYBALANCE 濱崎 真里絵	14:45～15:25 ヨガ 岩田 昌也	14:15～15:00 楽トレ トレーナー	15:00
15:30				15:15～15:45 ストレッチ トレーナー	15:15～16:15  BODYBALANCE
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  SH'BAM	15:45～16:15  BODYBALANCE	16:00～16:30  BODYBALANCE	16:00
16:30					16:30～17:00  SH'BAM
17:00	17:00～17:30  barre	16:45～17:15  SH'BAM	17:15～17:45  BODYBALANCE	17:00～17:30  barre	17:00
17:30	NEW 17:45～18:15  CORE	17:30～18:00  BODYPUMP		17:15～17:45  CORE	17:30
18:00					17:15～18:00  BODYATTACK
18:30	18:30～19:00  GRIT CARDIO	18:30～19:15  BODYCOMBAT	18:15～19:00  SH'BAM	18:00～18:45  BODYCOMBAT 中司 めぐみ	18:30
19:00	NEW 19:15～20:00  BODYPUMP 大年 恒夫		19:15～20:00 第1・3・5週 ※アシュタンガヨガ 第2・4・6週 ※ストレッチヨガ Atsuko	19:15～19:55 エアロレベル1 中島 裕子	19:00
19:30		19:30～20:00  BODYATTACK			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
20:30	20:15～21:00  BODYJAM 松井 千恵	20:15～21:00  BODYBALANCE トレーナー	20:15～21:00  CORE 西岡 将稀	20:15～21:00  BODYCOMBAT 中島 裕子	
21:00	NEW 21:15～22:00  BODYCOMBAT		NEW 21:15～22:00  BODYPUMP		
21:30				21:15～21:45  BODYBALANCE	
22:00					

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～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。