

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			
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		10:20～11:05 tone 岡村 那美波	10:15～10:45 LesMILLS CORE	NEW	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		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	11:00～12:00 LesMILLS BODYPUMP ※1 西岡 将稀	11:00～12:00 LesMILLS BODYBALANCE 濱崎 真里絵
11:30		11:20～12:10 エアロレベル1 柳井 裕子		NEW		
12:00	11:50～12:20 LesMILLS SH'BAM		12:05～12:35 LesMILLS BODYATTACK	11:50～12:20 LesMILLS BODYCOMBAT		
12:30					12:15～12:45 LesMILLS GRIT CARDIO	12:15～13:00 LesMILLS BODYCOMBAT
13:00	13:00～13:30 LesMILLS BODYCOMBAT	13:00～13:30 LesMILLS barre	12:50～13:20 LesMILLS BODYBALANCE	13:00～13:30 LesMILLS CORE		
13:30					13:30～14:00 LesMILLS GRIT ATHLETIC	13:15～13:45 LesMILLS GRIT CARDIO
14:00	13:45～14:30 LesMILLS BODYBALANCE	13:45～14:15 LesMILLS BODYPUMP	13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45～14:15 LesMILLS BODYCOMBAT 茂刈 茜		14:00～15:00
14:30		14:30～15:00 LesMILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ		14:30～15:00 楽トレ トレーナー	14:15～15:00 LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYPUMP
15:00	14:45～15:15 LesMILLS CORE 西岡 将稀		14:45～15:25 ヨガ 岩田 昌也		NEW	
15:30		15:15～15:45 LesMILLS BODYBALANCE 濱崎 真里絵		15:15～15:45 ストレッチ トレーナー	15:15～16:15 LesMILLS BODYBALANCE	15:15～16:15 週替わりリッスン
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 LesMILLS CORE	15:45～16:15 LesMILLS SH'BAM	16:00～16:30 LesMILLS BODYBALANCE		
16:30			16:30～17:00 LesMILLS CORE		16:30～17:00 LesMILLS SH'BAM	16:30～17:00 LesMILLS CORE 西岡 将稀
17:00	17:00～17:30 LesMILLS barre	16:45～17:15 LesMILLS SH'BAM		17:00～17:30 LesMILLS barre	17:15～17:45 LesMILLS CORE	17:15～18:00 LesMILLS BODYATTACK
17:30	NEW 17:45～18:15 LesMILLS CORE	17:30～18:00 LesMILLS BODYPUMP	17:15～17:45 LesMILLS BODYBALANCE	17:45～18:15 LesMILLS BODYATTACK		
18:00					18:00～18:45 LesMILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	18:15～18:45 LesMILLS BODYCOMBAT
18:30	18:30～19:00 LesMILLS GRIT CARDIO	18:30～19:15 LesMILLS BODYCOMBAT	18:15～19:00 LesMILLS SH'BAM	18:30～19:00 LesMILLS CORE		
19:00	NEW					
19:30	19:15～20:00 LesMILLS BODYPUMP 大年 恒夫	19:30～20:00 LesMILLS BODYATTACK	19:15～20:00 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		NEW	NEW			
20:30	20:15～21:00 LesMILLS BODYJAM 松井 千恵	20:15～21:00 LesMILLS BODYBALANCE トレーナー	20:15～21:00 LesMILLS CORE 西岡 将稀	20:15～21:00 LesMILLS 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・・・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	NEW		NEW			
21:30	21:15～22:00 LesMILLS BODYCOMBAT	21:15～22:05 ピラティス 山野 真由美	21:15～22:00 LesMILLS BODYPUMP	21:15～21:45 LesMILLS BODYBALANCE		
22:00						