

# フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム

2024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		10:20~11:05 <b>tone</b> 岡村 那美波	10:15~10:45 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	<b>NEW</b>	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 中島 裕子	<b>NEW</b> 11:00~12:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 西岡 将稀	11:00~12:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 岩田 昌也
11:30	<b>NEW</b> 11:50~12:20 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b>	11:20~12:10 エアロレベル1 柳井 裕子		11:50~12:20 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b>		
12:00			12:05~12:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>			
12:30					12:15~12:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	12:15~13:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>
13:00	13:00~13:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	13:00~13:30 <b>LES MILLS</b> <b>barre</b>	12:50~13:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	13:00~13:30 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>		
13:30					13:15~13:45 <b>LES MILLS</b> <b>GRIT  </b> CARDIO	
14:00	13:45~14:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	13:45~14:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	13:40~14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45~14:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 茂刈 茜	13:30~14:00 <b>LES MILLS</b> <b>GRIT  </b> ATHLETIC <b>NEW</b>	14:00~15:00
14:30		14:30~15:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 中司 めぐみ		14:30~15:00 楽トレ トレーナー	14:15~15:00 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
15:00	14:45~15:15 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 西岡 将稀		14:45~15:25 ヨガ 岩田 昌也			
15:30		15:15~15:45 ストレッチ トレーナー	<b>NEW</b>	15:15~15:45 ストレッチ トレーナー	15:15~16:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	15:45~16:15 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b>	16:00~16:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
16:30		<b>NEW</b> 16:45~17:15 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b>	16:30~17:00 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	<b>NEW</b>	16:30~17:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	16:30~17:00 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 西岡 将稀
17:00	17:00~17:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>		17:15~17:45 <b>LES MILLS</b> <b>barre</b>	17:00~17:30 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b>	17:15~17:45 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>	17:15~18:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>
17:30		17:30~18:00 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>		17:45~18:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>		
18:00	17:45~18:15 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>				18:00~18:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 中司 めぐみ	18:15~18:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>
18:30	18:30~19:00 <b>LES MILLS</b> <b>GRIT  </b> CARDIO	18:30~19:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	18:15~19:00 <b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b>	18:30~19:00 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>		
19:00	<b>NEW</b>					
19:30	19:15~20:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 大年 恒夫	19:30~20:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	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	<b>土日祝は20:00閉館</b>	
20:00			<b>NEW</b>		<b>開始時刻・終了時刻お間違えの ないようご確認ください</b>  ※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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> 松井 千恵	20:15~21:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 岩田 昌也	20:15~21:00 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 西岡 将稀	20:15~21:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 中島 裕子		
21:00	<b>NEW</b>		<b>NEW</b>			
21:30	21:15~22:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	21:15~22:05 ピラティス 山野 真由美	21:15~22:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	21:15~21:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>		
22:00						