

# フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2024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		9:30~10:15 ストレッチヨガ Atsuko					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									10:00	
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	10:30	
11:00	10:45~11:35 ZUMBA 松井 千恵	10:20~11:10 エアロレベル1 柳井 裕子				10:30~11:20 オリジナルエアロ 中島 裕子					11:00	
11:30				11:00~11:50 オリジナルエアロ 柳井 裕子				11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP 西岡 将稀		11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田 昌也	11:30	
12:00	11:50~12:20 LES MILLS DANCE	11:25~12:15 ボディメンテナンス 柳井 裕子		12:05~12:35 LES MILLS BODYATTACK		11:45~12:15 LES MILLS SH'BAM					12:00	
12:30								12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK		12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT	12:30	
13:00	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 CORE		12:50~13:20 LES MILLS BODYBALANCE		13:00~13:30 CORE					13:00	
13:30								13:15~13:45 GRIT   ATHLETIC			13:30	
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 GRIT   CARDIO			14:00	
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 DANCE		14:00~15:00 LES MILLS BODYPUMP	14:30	
15:00	14:45~15:15 CORE 西岡 将稀			14:45~15:25 ヨガ 岩田 昌也							15:00	
15:30		15:15~15:45 ストレッチ トレーナー				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	15:30	
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 LES MILLS BODYBALANCE		15:45~16:15 LES MILLS DANCE		16:00~16:30 LES MILLS BODYPUMP					16:00	
16:30				16:30~17:00 barre				16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP		16:30~17:00 CORE 西岡 将稀	16:30	
17:00	17:00~17:30 LES MILLS DANCE	16:45~17:15 LES MILLS BODYATTACK				17:00~17:30 LES MILLS DANCE					17:00	
17:30				17:15~17:45 LES MILLS BODYPUMP				17:15~17:45 CORE		17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK	17:30	
18:00	17:45~18:15 CORE	17:30~18:00 CORE				17:45~18:15 LES MILLS BODYATTACK					18:00	
18:30	18:30~19:00 GRIT   CARDIO	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT		18:15~19:00 LES MILLS DANCE		18:30~19:00 CORE		18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ		18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30	
19:00											19:00	
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 大年 恒夫	19:30~20:00 LES MILLS BODYATTACK		19:15~20:00 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				19:30
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  ※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。					20:00
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYJAM 松井 千恵	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田 昌也		20:15~21:00 CORE 西岡 将稀		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中島 裕子						
21:00												21:00
21:30	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~22:05 ピラティス 山野 真由美		21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP		21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE						21:30
22:00												22:00