

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2025年1月～3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		
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				
10:30		10:20~11:10 エアロレベル1 柳井 裕子	10:15~10:45 CORE	10:30~11:20 オリジナルエアロ 中島 裕子	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 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		11:20~12:10 ボディメンテナンス 柳井 裕子		NEW 11:35~12:05 LES MILLS BODYPUMP		
12:00	11:50~12:20 LES MILLS DANCE		12:05~12:35 LES MILLS BODYATTACK		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		
13:30					13:15~13:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC	
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 CARDIO	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 DANCE	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 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
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		
16:30			NEW 16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		16:30~17:00 LES MILLS BODYPUMP	16:30~17:00 CORE 西岡 将稀
17:00	17:00~17:30 LES MILLS DANCE	16:45~17:15 LES MILLS BODYATTACK	NEW	17:00~17:30 LES MILLS DANCE	17:15~17:45 CORE	17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK
17:30		17:30~18:00 CORE	17:15~18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:45~18:15 LES MILLS BODYATTACK		
18:00	17:45~18:15 CORE			18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ		18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT
18:30	NEW 18:30~19:00 LES MILLS GRIT STRENGTH	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~19:00 LES MILLS DANCE	18:30~19:00 CORE		
19:00	NEW					
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 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	
20:00			NEW		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。	
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYJAM 松井 千恵	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田 昌也	20:15~21:15 LES MILLS BODYPUMP 西岡 将稀	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中島 裕子		
21:00	NEW					
21:30	21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP	21:15~22:05 ピラティス 山野 真由美	NEW 21:35~22:05 CORE	21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE		
22:00						