

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム

2025年7月～9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		NEW 10:20～11:10 エアロレベル1 柳井 裕子	10:15～10:45 CORE	10:30～11:10 エアロレベル1 中川 弥奈	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		NEW 11:25～12:15 ボディメンテナンス 柳井 裕子		11:25～11:55 LES MILLS DANCE		
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		13:15～13:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC
13:30					13:30～14:00 LES MILLS GRIT CARDIO	
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	NEW 14:15～14:45 LES MILLS DANCE	14:00～15:00 LES MILLS BODYPUMP
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	NEW 15:00～15:45 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00	14:45～15:15 かんたんエアロ 中川 弥奈		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 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		15:45～16:15 LES MILLS DANCE		NEW 16:00～17:00	
16:30		16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE		16:00～16:30 LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	NEW 16:30～17:00 LES MILLS CORE 西岡 将稀
17:00	17:00～17:30 LES MILLS DANCE	16:45～17:15 LES MILLS BODYATTACK	16:30～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00～17:30 LES MILLS DANCE		NEW 17:15～18:15 LES MILLS BODYCOMBAT
17:30		17:30～18:00 CORE	17:15～18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:45～18:15 LES MILLS BODYATTACK	17:15～17:45 CORE	
18:00	17:45～18:15 CORE				18:00～18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	
18:30	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		18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK
19:00	NEW 19:15～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大年 恒夫		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		19:30～20:00 LES MILLS BODYATTACK				
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 21:15～22:00 LES MILLS BODYPUMP		NEW 21:35～22:05 CORE	21:15～21:45 LES MILLS BODYBALANCE		
21:30		21:15～22:05 ピラティス 山野 真由美				
22:00						