

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム

2025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<br>ストレッチ<br>トレーナー              | 9:30～10:15<br>ストレッチヨガ<br>Atsuko                 |                                                                                                                                            |                                           |
| 10:00 | 10:00～10:30<br>ストレッチ<br>トレーナー                 | 9:45～10:05<br>ストレッチトレーナー                         |                                           |                                                 |                                                                                                                                            |                                           |
| 10:30 |                                               | 10:20～11:10<br>ボディメンテナン<br>ス<br>柳井 裕子            | 10:15～10:45<br>CORE                       | 10:30～11:10<br>エアロレベル1<br>中川 弥奈                 | 10:15～10:45<br>ストレッチ<br>トレーナー                                                                                                              | 10:15～10:45<br>ストレッチ<br>トレーナー             |
| 11:00 | 10:45～11:35<br>ZUMBA<br>松井 千恵                 |                                                  | 11:00～11:50<br>オリジナルエアロ<br>柳井 裕子          |                                                 | 11:00～12:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                                                                                                       | 11:00～12:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   |
| 11:30 |                                               | 11:25～12:15<br>エアロレベル1<br>柳井 裕子                  |                                           | 11:25～11:55<br>LES MILLS<br>DANCE               | 西岡 将稀                                                                                                                                      | 岩田 昌也                                     |
| 12:00 | 11:50～12:20<br>LES MILLS<br>DANCE             |                                                  | 12:05～12:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK    |                                                 |                                                                                                                                            |                                           |
| 12:30 |                                               |                                                  |                                           |                                                 | 12:15～12:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                                                                                                     | 12:15～13:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    |
| 13:00 | 13:00～13:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT        | 13:00～13:30<br>CORE                              | 12:50～13:20<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   | 13:00～13:30<br>CORE                             | 13:15～13:45<br>LES MILLS<br>GRIT   ATHLETIC                                                                                                | 13:15～13:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO |
| 13:30 |                                               |                                                  |                                           |                                                 | 14:00～14:30<br>LES MILLS<br>DANCE                                                                                                          | 14:00～15:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      |
| 14:00 | 13:45～14:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE       | 13:45～14:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 13:40～14:30<br>ZUMBA<br>松井 千恵             | 13:45～14:15<br>BODYCOMBAT30<br>茂刈 茜             |                                                                                                                                            |                                           |
| 14:30 |                                               | 14:30～15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>中司 めぐみ |                                           | 14:30～15:00<br>楽トレ<br>トレーナー                     |                                                                                                                                            |                                           |
| 15:00 | 14:45～15:15<br>かんたんエアロ<br>中川 弥奈               |                                                  | 14:45～15:25<br>ヨガ<br>岩田 昌也                |                                                 | 14:45～15:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE                                                                                                    | 15:15～16:15<br>週替わりレッス<br>ン               |
| 15:30 |                                               | 15:15～15:45<br>ストレッチ<br>トレーナー                    |                                           | 15:15～15:45<br>ストレッチ<br>トレーナー                   |                                                                                                                                            |                                           |
| 16:00 | 15:40～16:40<br>肩甲骨ヨガ&ヨガ棒<br>※有料レッスン※<br>細田 和子 | 16:00～16:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE          | 15:45～16:15<br>LES MILLS<br>DANCE         | 16:00～16:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            | 16:00～17:00                                                                                                                                |                                           |
| 16:30 |                                               |                                                  | 16:30～17:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    |                                                 | LES MILLS<br>BODYATTACK                                                                                                                    | 16:30～17:00<br>LES MILLS<br>CORE<br>西岡 将稀 |
| 17:00 | 17:00～17:30<br>LES MILLS<br>DANCE             | 16:45～17:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           |                                           | 17:00～17:30<br>LES MILLS<br>DANCE               | 17:15～17:45<br>LES MILLS<br>CORE                                                                                                           | 17:15～18:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    |
| 17:30 |                                               | 17:30～18:00<br>LES MILLS<br>CORE                 | 17:15～18:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 17:45～18:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK          |                                                                                                                                            |                                           |
| 18:00 | 17:45～18:15<br>LES MILLS<br>CORE              |                                                  |                                           |                                                 | 18:00～18:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>中司 めぐみ                                                                                           | 18:30～19:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK    |
| 18:30 | 18:30～19:00<br>LES MILLS<br>GRIT   STRENGTH   | 18:30～19:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 18:15～19:00<br>LES MILLS<br>DANCE         | 18:30～19:00<br>LES MILLS<br>CORE                |                                                                                                                                            |                                           |
| 19:00 |                                               |                                                  |                                           |                                                 |                                                                                                                                            |                                           |
| 19:30 | 19:15～20:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>大年 恒夫 | 19:30～20:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK           | 19:15～20:00<br>ヨガ<br>Atsuko               | 19:15～19:55<br>エアロレベル1<br>中島 裕子                 | 土日祝は20:00閉館                                                                                                                                |                                           |
| 20:00 |                                               |                                                  |                                           |                                                 | 開始時刻・終了時刻お間違えの<br>ないようご確認ください<br><br>※祝日のメインスタジオは、19:00までの<br>平日プログラムとなります。<br>※スタジオプログラムの参加人数が定員に達し<br>そうな場合は、人数把握の為整理券を配布す<br>る場合がございます。 |                                           |
| 20:30 | 20:15～21:00<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>松井 千恵  | 20:15～21:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>岩田 昌也 | 20:15～21:00<br>LES MILLS<br>CORE<br>西岡 将稀 | 20:15～21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>中島 裕子 |                                                                                                                                            |                                           |
| 21:00 |                                               |                                                  |                                           |                                                 |                                                                                                                                            |                                           |
| 21:30 | 21:15～22:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT        | 21:15～22:05<br>ピラティス<br>山野 真由美                   | 21:15～22:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 21:15～21:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE         |                                                                                                                                            |                                           |
| 22:00 |                                               |                                                  |                                           |                                                 |                                                                                                                                            |                                           |