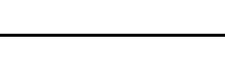
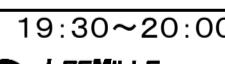
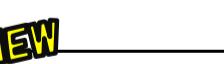
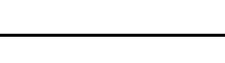
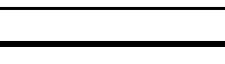


フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2026年1月～3月

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	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	10:45～11:35 ZUMBA 松井 千恵	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
11:00	11:30	11:00～11:50 オリジナルエアロ 柳井 裕子	11:25～11:55  DANCE	11:00～12:00  BODYPUMP	11:00～12:00  BODYBALANCE
11:30	11:50～12:20  DANCE	11:25～12:15 ボディメンテナンス 柳井 裕子	12:05～12:35  BODYATTACK	12:15～12:45  BODYATTACK	12:15～13:00  BODYCOMBAT
12:00			12:50～13:20  BODYBALANCE	13:00～13:30  CORE	13:15～13:45  GRIT ATHLETIC
12:30			13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45～14:15 14:30～15:00 14:45～15:25 ヨガ 岩田 昌也	13:15～13:45  GRIT CARDIO
13:00	13:00～13:30  BODYCOMBAT	13:00～13:30  CORE	14:40～15:15  BODYPUMP	14:45～15:15  DANCE	14:00～15:00  BODYPUMP
13:30			14:30～15:00  BODYCOMBAT	14:30～15:00 楽トレ トレーナー	14:45～15:45  BODYBALANCE
14:00	14:45～15:15  BODYBALANCE	14:45～15:25 ヨガ 岩田 昌也	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	15:00
14:30			15:15～15:45 ストレッチ トレーナー	15:45～16:15  DANCE	16:00～17:00  CORE
15:00	14:45～15:15 かんたんエアロ 中川 弥奈	16:00～16:30  BODYBALANCE	16:00～16:30  BODYPUMP	16:00～16:45  BODYATTACK	16:00
15:30		16:30～17:00  BODYCOMBAT	17:00～17:30  DANCE	17:00～17:45  CORE	16:30～17:00  CORE
16:00	15:40～16:40 肩甲骨ヨガ＆ヨガ棒 ※有料レッスン※ 細田 和子	16:45～17:15  BODYBALANCE	17:15～18:00  BODYPUMP	17:45～18:15  BODYATTACK	17:15～18:15  BODYCOMBAT
16:30	NEW	17:00～17:30  BODYATTACK	17:30～18:00  CORE	18:00～18:45  BODYCOMBAT	18:00
17:00		17:30～18:00  CORE	18:15～19:00  DANCE	18:30～19:00  CORE	18:30～19:00  BODYATTACK
17:30			19:00～19:30  BODYCOMBAT	19:15～20:00 ヨガ Atsuko	19:00～19:30 土日祝は20:00閉館
18:00			19:30～20:00  BODYATTACK	19:15～19:55 エアロレベル1 中島 裕子	19:30
18:30	18:30～19:00  GRIT STRENGTH	18:30～19:15  BODYCOMBAT	20:15～21:00  BODYJAM	20:15～21:00  BODYCOMBAT	19:00
19:00	NEW		20:15～21:00  BODYBALANCE	20:15～21:15  BODYPUMP	開始時刻・終了時刻お間違えの ないようご確認ください
19:30	19:15～20:00  BODYCOMBAT 大年 恒夫	21:15～22:05 ピラティス 山野 真由美	21:15～22:05  CORE	20:15～21:00  BODYCOMBAT	※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。
20:00				21:15～21:45  BODYBALANCE	※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  BODYJAM	21:15～22:00  BODYPUMP	21:30～22:05 ピラティス 山野 真由美	21:30～22:05  CORE	
21:00	NEW				
21:30	21:15～22:00  BODYPUMP	21:15～22:05 ピラティス 山野 真由美			
22:00					