

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		
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	10:30～11:10 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 BODY PUMP	11:00～12:00 LES MILLS BODY BALANCE
11:30		11:25～12:15 ボディメンテナンス 柳井 裕子		11:25～11:55 LES MILLS DANCE	西岡 将稀	岩田 昌也
12:00	11:50～12:20 LES MILLS DANCE		12:05～12:35 LES MILLS BODY ATTACK			
12:30					12:15～12:45 LES MILLS BODY ATTACK	12:15～13:00 LES MILLS BODY COMBAT
13:00	13:00～13:30 LES MILLS BODY COMBAT	13:00～13:30 CORE	12:50～13:20 LES MILLS BODY BALANCE	13:00～13:30 CORE		
13:30					13:15～13:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC	13:15～13:45 LES MILLS GRIT CARDIO
14:00	13:45～14:30 LES MILLS BODY BALANCE	13:45～14:15 LES MILLS BODY PUMP	13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45～14:15	13:45～14:15 LES MILLS DANCE	14:00～15:00
14:30		14:30～15:00 LES MILLS BODY COMBAT 中司 めぐみ		14:30～15:00 楽トレ トレーナー		LES MILLS BODY PUMP
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		14:45～15:45	
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	LES MILLS BODY BALANCE	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 BODY BALANCE	15:45～16:15 LES MILLS DANCE	16:00～16:30 LES MILLS BODY PUMP	16:00～16:45 LES MILLS BODY ATTACK	
16:30			16:30～17:00 LES MILLS BODY COMBAT			16:30～17:00 LES MILLS CORE 西岡 将稀
17:00	17:00～17:30 LES MILLS BODY ATTACK	16:45～17:15 LES MILLS DANCE		17:00～17:30 LES MILLS DANCE	17:00～17:45	
17:30		17:30～18:00 LES MILLS CORE	17:15～18:00 LES MILLS BODY PUMP		LES MILLS CORE	17:15～18:15 LES MILLS BODY COMBAT
18:00	17:45～18:15 LES MILLS CORE			17:45～18:15 LES MILLS BODY ATTACK	18:00～18:45 LES MILLS BODY COMBAT 中司 めぐみ	
18:30	18:30～19:00 LES MILLS GRIT STRENGTH	18:30～19:15 LES MILLS BODY COMBAT	18:15～19:00 LES MILLS DANCE	18:30～19:00 LES MILLS CORE		18:30～19:00 LES MILLS BODY ATTACK
19:00						
19:30	19:15～20:00 LES MILLS BODY COMBAT 大年 恒夫	19:30～20:00 LES MILLS BODY ATTACK	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						
20:30	20:15～21:00 LES MILLS BODY JAM 松井 千恵	20:15～21:00 LES MILLS BODY BALANCE 岩田 昌也	20:15～21:15 LES MILLS BODY PUMP 西岡 将稀	20:15～21:00 LES MILLS BODY COMBAT 中島 裕子	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。	
21:00						
21:30	21:15～22:00 LES MILLS BODY PUMP	21:15～22:05 ピラティス 山野 真由美	21:35～22:05 LES MILLS CORE	21:15～21:45 LES MILLS BODY BALANCE		
22:00						