

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		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	10:30	
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	11:00	
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				11:30	
12:00	11:50～12:20 DANCE			12:05～12:35 BODYATTACK				12:15～12:45 BODYATTACK	12:15～13:00 BODYCOMBAT	12:00	
12:30										12:30	
13:00	13:00～13:30 BODYCOMBAT	13:00～13:30 CORE		12:50～13:20 BODYBALANCE		13:00～13:30 CORE		13:15～13:45 GRIT ATHLETIC	13:15～13:45 GRIT CARDIO	13:00	
13:30										13:30	
14:00	13:45～14:30 BODYBALANCE	13:45～14:15 BODYPUMP		13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵		13:45～14:15 BODYCOMBAT30 茂刈 茜		14:00～14:30 DANCE	14:00～15:00	14:00	
14:30		14:30～15:00 BODYCOMBAT 中司 めぐみ				14:30～15:00 楽トレ トレーナー				14:30	
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		15:00	
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		BODYBALANCE	15:15～16:15 週替わりレッスン	15:30	
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 DANCE		16:00～16:30 BODYPUMP		16:00～16:45 BODYATTACK		16:00	
16:30		16:00～16:30 BODYBALANCE								16:30	
17:00	NEW 17:00～17:30 BODYATTACK	NEW 16:45～17:15 DANCE		16:30～17:00 BODYCOMBAT					16:30～17:00 CORE 西岡 将稀	17:00	
17:30						17:00～17:30 DANCE		17:00～17:45 CORE	17:15～18:15 BODYCOMBAT	17:30	
18:00	17:45～18:15 CORE	17:30～18:00 CORE		17:15～18:00 BODYPUMP		17:45～18:15 BODYATTACK		18:00～18:45 BODYCOMBAT 中司 めぐみ		18:00	
18:30										18:30	
19:00	18:30～19:00 GRIT STRENGTH	18:30～19:15 BODYCOMBAT		18:15～19:00 DANCE		18:30～19:00 CORE			18:30～19:00 BODYATTACK	19:00	
19:30	NEW 19:15～20:00 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	
20:00		19:30～20:00 BODYATTACK									
20:30	20:15～21:00 BODYJAM 松井 千恵	20:15～21:00 BODYBALANCE 岩田 昌也	NEW	20:15～21:15 BODYPUMP 西岡 将稀		20:15～21:00 BODYCOMBAT 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	NEW 21:15～22:00 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 BODYBALANCE					
22:00											