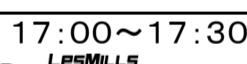
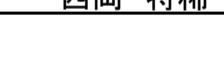
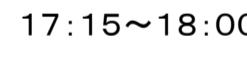
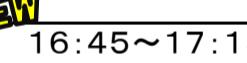
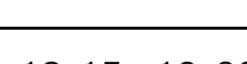
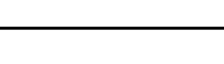
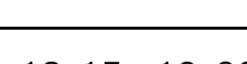
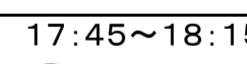
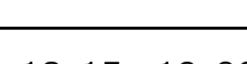
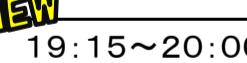
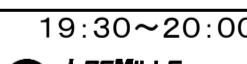


# フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2026年1月～3月

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
10:00	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	9:30～10:15 ストレッチヨガ Atsuko		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	11:25～12:15 ボディメンテナンス 柳井 裕子	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	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	13:15～13:45  GRIT CARDIO
12:30		13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45～14:15  BODYPUMP	14:00～14:30  DANCE	14:00～15:00  BODYPUMP
13:00	13:00～13:30  BODYCOMBAT	13:00～13:30  CORE	14:30～15:00 樂トレ トレーナー	14:45～15:45  BODYBALANCE	
13:30			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
14:00	14:45～15:15  BODYBALANCE	14:30～15:00  BODYCOMBAT	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  BODYPUMP	16:00～16:45  BODYATTACK
14:30			15:15～15:45 ストレッチ トレーナー	16:00～16:30  DANCE	16:30～17:00  CORE
15:00	14:45～15:15 かんたんエアロ 中川 弥奈	15:15～15:45 ストレッチ トレーナー	15:45～16:15  DANCE	17:00～17:30  DANCE	17:00～17:30  CORE
15:30			16:00～16:30  BODYBALANCE	17:15～18:00  BODYPUMP	17:15～18:15  BODYCOMBAT
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  DANCE	16:30～17:00  BODYCOMBAT	17:45～18:15  BODYATTACK	18:00～18:45  BODYCOMBAT
16:30	16:00～16:30  BODYBALANCE	17:30～18:00  CORE	18:15～19:00  DANCE	18:30～19:00  CORE	18:30～19:00  BODYATTACK
17:00	17:00～17:30  BODYATTACK	17:30～18:00  CORE	18:30～19:15  DANCE	19:00～19:30 ヨガ Atsuko	19:00～19:30 ヨガ 中島 裕子
17:30			17:45～18:15  BODYPUMP	19:15～20:00 エアロレベル1 中島 裕子	土日祝は20:00閉館
18:00	17:45～18:15  CORE		18:15～19:00  DANCE		
18:30	18:30～19:00  GRIT STRENGTH	18:30～19:15  BODYCOMBAT	18:30～19:00  CORE		
19:00	19:15～20:00  BODYCOMBAT 大年 恒夫	19:30～20:00  BODYATTACK	19:15～20:00 ヨガ Atsuko	19:15～19:55 エアロレベル1 中島 裕子	
19:30					
20:00					
20:30	20:15～21:00  BODYJAM 松井 千恵	20:15～21:00  BODYBALANCE 岩田 昌也	20:15～21:15  BODYPUMP 西岡 将稀	20:15～21:00  BODYCOMBAT 中島 裕子	
21:00	21:15～22:00  BODYPUMP			21:15～21:45  BODYBALANCE	
21:30		21:15～22:05 ピラティス 山野 真由美	21:35～22:05  CORE		
22:00					

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。