

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2026年4月～6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	9:30~10:15 ストレッチ+筋トレ 中司 ※プラチナ会員様専用	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	10:15~10:45 CORE	10:30~11:15 ストレッチ+筋トレ 細田 ※プラチナ会員様専用	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	10:30~11:15 ストレッチ+筋トレ 細田 ※プラチナ会員様専用	11:00~11:50 オリジナルエアロ 柳井 裕子	11:30~12:15 ピラティス 細田 ※プラチナ会員様専用	11:00~12:00 LES MILLS BODY PUMP 西岡 将稀	11:00~12:00 LES MILLS BODY BALANCE 岩田 昌也
11:00	10:45~11:35 ZUMBA 松井 千恵	11:30~12:20 ボディメンテナンス 柳井 裕子	12:05~12:35 LES MILLS BODY COMBAT	12:15~12:45 LES MILLS BODY ATTACK	12:15~13:00 LES MILLS BODY COMBAT
11:30	11:50~12:20 DANCE	12:50~13:20 DANCE	13:00~13:30 CORE	13:15~13:45 GRIT ATHLETIC	13:15~13:45 GRIT CARDIO
12:00	13:00~13:30 CORE	13:45~14:15 LES MILLS BODY PUMP	13:45~14:15 BODY COMBAT 30 茂刈 茜	14:00~14:30 DANCE	14:00~15:00
12:30	13:45~14:30 LES MILLS BODY BALANCE	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	14:45~15:45	15:15~16:15 週替わりレッスン
13:00	14:45~15:15 かたんエアロ 中川 弥奈	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	16:00~16:45 LES MILLS BODY ATTACK	16:30~17:00 CORE 西岡 将稀
13:30	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	16:00~16:30 LES MILLS BODY PUMP	17:00~17:45 CORE	17:15~18:15 LES MILLS BODY COMBAT
14:00	16:45~17:15 DANCE	16:30~17:00 LES MILLS BODY COMBAT	16:30~17:00 LES MILLS BODY COMBAT	17:45~18:15 CORE	18:00~18:45 LES MILLS BODY COMBAT 中司 めぐみ
14:30	17:00~17:30 LES MILLS BODY ATTACK	17:30~18:00 CORE	17:15~18:00 LES MILLS BODY PUMP	18:00~18:45 LES MILLS BODY COMBAT 中司 めぐみ	18:30~19:00 LES MILLS BODY ATTACK
15:00	17:45~18:15 CORE	18:15~19:00 DANCE	18:15~19:00 DANCE	19:00~19:45 ヨガ 岩田 ※プラチナ会員様専用	
15:30	18:30~19:00 GRIT STRENGTH	19:00~19:45 ヨガ 岩田 ※プラチナ会員様専用	19:15~20:00 ヨガ Atsuko	19:15~19:55 エアロレベル1 中島 裕子	
16:00	19:15~20:00 LES MILLS BODY COMBAT 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	
16:30	20:15~21:00 LES MILLS BODY JAM 松井 千恵	20:15~21:15 LES MILLS BODY PUMP 西岡 将稀	20:15~22:15 外部スクールレッスン ※特別プログラムの為 受講できません。	<p>開始時刻・終了時刻お間違えのないようご確認ください</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>	
17:00	21:15~22:00 CORE	21:35~22:05 LES MILLS BODY COMBAT			
17:30	21:15~22:05 ピラティス 山野 真由美				
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					