

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2026年7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		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	LES MILLS CORE	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	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
11:30		11:30~12:20 ボディメンテナンス 柳井 裕子	12:05~12:35	11:30~12:15 ピラティス 細田 ※プラチナ会員様専用		
12:00	LES MILLS DANCE		LES MILLS BODYCOMBAT		12:15~12:45	12:15~13:00
12:30					LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT
13:00	13:00~13:30	13:00~13:30	12:50~13:20	13:00~13:30		
13:30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CORE	LES MILLS DANCE	LES MILLS CORE	13:15~13:45	13:15~13:45
14:00	13:45~14:30	13:45~14:15	13:40~14:30 ZUMBA 松井 千恵	13:45~14:15 BODYCOMBAT30 茂刈 茜	14:00~14:30	14:00~15:00
14:30	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS DANCE	
15:00	14:45~15:15 かんたんエアロ 中川 弥奈	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	14:45~15:25 ヨガ 岩田 昌也	14:30~15:00 楽トレ トレーナー	14:45~15:45	LES MILLS BODYPUMP
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 BODYBALANCE	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	15:45~16:15	16:00~16:30	16:00~16:45	
16:30		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	16:30~17:00
17:00	17:00~17:30	16:45~17:15	16:30~17:00	17:00~17:30	17:00~17:45	LES MILLS CORE 西岡 将稀
17:30	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS DANCE	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS DANCE		17:15~18:15
18:00	17:45~18:15	17:30~18:00	17:15~18:00	17:45~18:15	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYCOMBAT
18:30	LES MILLS CORE	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:45	
19:00	18:30~19:00		18:15~19:00	18:30~19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	18:30~19:00
19:30	LES MILLS BODYCOMBAT 大年 恒夫	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		
20:00					土日祝は20:00閉館	
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYJAM 松井 千恵	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田 昌也	20:15~21:15 LES MILLS BODYPUMP 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。	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	21:15~22:00	21:15~22:05	21:35~22:05			
21:30	LES MILLS CORE	ピラティス 山野 真由美	LES MILLS BODYCOMBAT			
22:00						