

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2026年8月～9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				9:30	
10:00	10:00～10:30 ストレッチ トレーナー									10:00	
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		10:15～10:45 CORE	NEW	10:30～11:00 LES MILLS BODYPUMP		10:15～10:45 ストレッチ トレーナー		10:30	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	
11:30		11:30～12:20 ボディメンテナンス 第5週 ※初級ダンスエアロ 柳井		11:00～11:50 オリジナルエアロ 第5週 ※初級ダンスエアロ 柳井	NEW	11:15～11:45 LES MILLS DANCE		11:00～12:00 LES MILLS BODYPUMP 西岡 将稀		11:30	11:00～12:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田 昌也
12:00	11:50～12:20 LES MILLS DANCE									12:00	
12:30				12:05～12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	NEW	12:00～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT		12:15～12:45 LES MILLS BODYATTACK		12:30	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT
13:00	13:00～13:30 LES MILLS BODYPUMP			12:50～13:20 LES MILLS DANCE	NEW					13:00	
13:30						13:15～14:00 ストレッチーズ ※有料レッスン※		13:15～13:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC		13:30	13:15～13:45 LES MILLS GRIT CARDIO
14:00	13:45～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 茂刈			13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵				14:00～14:30 LES MILLS DANCE		14:00	14:00～15:00
14:30										14:30	
15:00	14:30～15:15 ストレッチーズ ※有料レッスン※	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		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		LES MILLS BODYBALANCE		15:30	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			15:45～16:15 LES MILLS DANCE		16:00～16:30 LES MILLS BODYPUMP		16:00～16:45		16:00	
16:30		16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE						LES MILLS BODYATTACK		16:30	16:30～17:00 LES MILLS CORE 西岡 将稀
17:00		16:45～17:15 LES MILLS DANCE		16:30～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:00～17:30 LES MILLS DANCE		17:00～17:45		17:00	
17:30	17:30～18:00 LES MILLS BODYATTACK	17:30～18:00 LES MILLS CORE		17:15～18:00 LES MILLS BODYPUMP		17:45～18:15 LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS CORE		17:30	17:15～18:15 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00								18:00～18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ		18:00	
18:30	18:15～18:45 CORE	18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT		18:15～18:45 LES MILLS DANCE						18:30	18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYJAM 松井	19:15～20:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田		19:00～19:45 ヨガ Atsuko		19:00～19:40 エアロレベル1 中島				19:00	
19:30								土日祝は20:00閉館		19:30	
20:00	20:00～20:45 第1・3・5週※ BODYPUMP45 第2・4週※ BODYCOMBAT45			20:00～21:00 LES MILLS BODYPUMP 西岡							
20:30		20:15～21:05 ピラティス 山野						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	21:00～21:30 LES MILLS BODYBALANCE			21:15～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT	NEW						
21:30											
22:00											