

フィットネスクラブHBACC スタジオプログラム 2026年10月～12月

月		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	10:30～11:00 LES MILLS BODYPUMP		
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	11:15～11:45 LES MILLS DANCE	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 第4週・第5週 ※初級ダンスエ ア 柳井		12:00～12:30 LES MILLS BODYBALANCE		
12:00	11:50～12:20 LES MILLS DANCE		12:05～12:35 LES MILLS BODYCOMBAT		12:15～12:45 LES MILLS BODYATTACK	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT
12:30						
13:00	13:00～13:30 LES MILLS BODYPUMP	13:00～13:30 LES MILLS CORE	12:50～13:20 LES MILLS DANCE			
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 CARDIO	13:15～13:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC
14:00	13:45～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 茂刈	13:45～14:15 LES MILLS BODYPUMP	13:40～14:30 ZUMBA 松井 千恵		14:00～14:30 LES MILLS DANCE	14:00～15:00
14:30	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		14:30～15:00 楽トレ トレーナー		LES MILLS BODYPUMP
15:00			14:45～15:25 ヨガ 岩田 昌也		14:45～15:45	
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	16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:45～16:15 LES MILLS DANCE	16:00～16:30 LES MILLS BODYPUMP	16:00～16:45 LES MILLS BODYATTACK	
16:30			16:30～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:45～17:15 LES MILLS DANCE		16:30～17:00 LES MILLS CORE 西岡 将稀
17:00		16:45～17:15 LES MILLS DANCE			17:00～17:45 LES MILLS CORE	
17:30	17:30～18:00 LES MILLS BODYATTACK	17:30～18:00 LES MILLS CORE	17:15～18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:30～18:00 LES MILLS BODYATTACK		17:15～18:15 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00					18:00～18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中司 めぐみ	
18:30	18:15～18:45 LES MILLS CORE	18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15～18:45 LES MILLS DANCE	18:15～18:45 LES MILLS CORE		18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYJAM 松井		19:00～19:45 ヨガ Atsuko	19:00～19:40 エアロレベル1 中島		
19:30		19:15～20:00 LES MILLS BODYBALANCE 岩田			土日祝は20:00閉館	
20:00	20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大年		20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP 西岡			
20:30		20:15～21:05 ピラティス 山野		20:00～22:00 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	21:00～21:30 LES MILLS BODYBALANCE		21:00～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
21:30						
22:00						