

FITNESS CLUB エイブル広島 プログラムスケジュール

2021年4月～

時間	月曜日				火曜日				水曜日			
	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA
9:00												
10:00	9:20~10:00 朝ヨガ40 高橋 35名											
11:00	10:20~10:50 はじめてエアロ30 八木 35名	10:20~11:00 朝ヨガ40 高橋 20名	10:40~11:10 オリジナルアクア30 福本 30名	10:30~11:30 SLOW FLOW ～脂肪燃焼ヨガ～ 金井	10:20~11:10 オリジナルエアロ50 岡本 35名	10:20~10:50 朝ヨガ30 田村 20名		10:30~11:30 BASIC ～基本のヨガ～ 松尾	10:20~11:20 Group Century60 栗岡 35名	10:30~11:10 太極拳 伊藤 20名	10:40~11:10 エンジョイエアロ30 三田 30名	9:30~10:30 HEALTHY ～むくみ解消ヨガ～ yuko
12:00	11:10~12:10 Group Active60 MOSSAインストラクター 30名	11:20~12:05 リトモス45 友兼 20名			11:30~12:15 Group Groove45 MOSSAインストラクター 35名	11:10~11:50 かんたんステップ40 栗岡 20名	11:00~11:30 シェイブアクア30 田中(次) 30名		11:40~12:10 身体整える 藤中 35名	12:00~12:40 バレトン 福本 20名	11:20~11:40 らくらくウォーク 30名	
13:00	12:30~13:10 エンジョイエアロ40 田中(理) 35名			12:00~13:00 POINT ～お腹引き締めヨガ～ 福本	12:35~13:15 エンジョイエアロ40 塩谷 35名	12:10~12:55 Group Power45 MOSSAインストラクター 20名			12:30~13:00 はじめてエアロ30 藤中 35名			
14:00	13:30~14:10 バレトン 栗岡 35名	13:00~13:50 かんたん ヒップホップ50 LISA 20名	14:00~14:20 初心者クロール20 10名		13:35~14:25 チャレンジステップ50 塩谷 30名	13:20~14:00 太極拳 伊藤 20名			13:20~14:00 シェイブピクス 井上 35名	13:00~14:00 Group Active60 MOSSAインストラクター 20名	13:30~14:00 膝・腰コンディショニング 福本 30名	13:30~14:30 BEGINNER ～はじめてのヨガ～ 藤中
15:00	14:30~15:20 オリジナルエアロ50 村方 35名	14:20~15:00 ウェーブストレッチ40 八木 20名	14:30~14:50 初心者平orバタ20 10名	14:45~15:45 HEALTHY ～むくみ解消ヨガ～ 栗岡	14:45~15:25 オリジナルエアロ40 瀬尾 35名	14:20~15:05 Group Century45 HIFO 20名	14:00~14:30 泳ぎ込み30 10名	14:00~15:00 SLOW FLOW ～脂肪燃焼ヨガ～ 栗岡	14:30~15:10 エンジョイエアロ40 栗岡 35名	14:20~15:00 はじめて フィットネスプラ40 本田 20名	14:50~15:10 初心者背泳ぎ20 10名	
16:00	16:00~16:30 はじめてエアロ30 田中(理) 35名	15:30~15:50 腰膝痛こりすっきり 20名	15:30~16:00 ヌードルアクア30 八木 25名		15:45~16:45 Group Active60 MOSSAインストラクター 30名	15:30~16:20 RINOダンス50 RINO 20名	15:40~16:10 オリジナルアクア30 30名		15:30~16:10 かんたんステップ40 栗岡 30名	15:20~16:05 リトモス45 友兼 20名	15:30~16:00 シェイブアクア30 30名	15:00~16:00 BASIC ～基本のヨガ～ 松尾
17:00												
18:00												
19:00	18:50~19:50 Group Century60 MOSSAインストラクター 35名		19:00~19:30 シェイブアクア30 沖 30名	19:00~20:00 POINT ～お腹引き締めヨガ～ 松尾	19:10~20:00 オリジナルエアロ50 瀬尾 35名	19:10~19:40 美脚骨盤調整30 本田 20名		19:00~20:00 BEGINNER ～はじめてのヨガ～ 福本	18:40~19:40 太極拳 伊藤 35名	19:00~19:30 ヨガ30 住谷 20名	19:00~19:30 エンジョイエアロ30 瀬尾 30名	19:30~20:30 SHAPE UP ～ボディメイクヨガ～ 栗岡
20:00	20:10~20:50 かんたんステップ40 平嶋 35名	20:10~20:55 Group Groove45 本吉 20名			20:20~21:05 Group Fight45 MOSSAインストラクター 35名	20:10~20:50 フィットネスプラ40 本田 20名		20:30~21:30 BEAUTY FLOW ～代謝UPヨガ～ 杉田	20:10~20:40 はじめてエアロ30 住谷 35名	19:50~20:50 MOSSA or UBOUND 20名		
21:00	21:15~22:00 オリジナルエアロ45 平嶋 35名	21:10~21:50 ヨガ40 高橋 20名		20:30~21:30 BASIC ～基本のヨガ～ 栗岡	21:30~22:00 UBOUND30 友兼 25名	21:10~21:50 ZUMBA 本田 20名	21:15~21:45 オリジナルアクア30 瀬尾 30名		21:10~21:40 Group Century30 住谷 35名	21:10~22:00 かんたん ヒップホップ50 KENTAROU 20名		21:00~22 HEALTHY ～むくみ解消ヨガ～ 高橋
22:00												

通称ワリで下記のプログラムを実施いたします
Group Active
Group Power
Group Fight
UBOUND
実施プログラムは

金曜日

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA
9:00				
10:00				9:00~10:00 RELAXATION ～癒やしのヨガ～ 田村
11:00	10:20~11:00 ヘーシックピラティス40 三田 35名	10:20~11:00 かんたんステップ40 友兼 20名		
12:00	11:30~12:10 バランス コーディネーション 川本 35名	11:30~12:20 かんたん ヒップホップ750 KENTAROU 20名	11:10~11:40 シェイプアキア30 30名	11:00~12:00 SHAPE UP ～ボディメイクヨガ～ 杉田
13:00	12:45~13:25 ヨガ40 田村 35名	12:50~13:35 Group Power45 MOSSAインストラクター 20名	13:20~13:50 エンジョイアキア30 田中(久) 30名	11:00~12:00 BEGINNER ～はじめてのヨガ～ 藤中
14:00	14:00~14:45 Group Groove45 井上 35名	14:00~14:40 ハイレエ40 nao 20名		11:20~12:20 Group Active60 MOSSAインストラクター 30名
15:00	15:10~15:50 オリジナルエアロ40 平崎 35名	15:00~15:40 からにリフレ40 三田 20名		11:40~12:20 ボルドブラ 住谷 20名
16:00	16:10~16:40 ほくして伸ばす 平崎 35名	15:30~16:00 オリジナルアキア30 三田 30名		11:30~12:00 シェイプアキア30 田中(久) 30名
17:00				12:40~13:20 オリジナルエアロ40 住谷 35名
18:00	18:20~19:00 チャレンジステップ40 平崎 30名			13:40~14:30 チャレンジステップ750 塩谷 30名
19:00	19:20~20:00 エンジョイエアロ40 平崎 35名	19:20~19:50 UBOUND30 RADICALインストラクター 20名		13:50~14:30 アロマヨガ40 田村 20名
20:00	20:20~21:00 ハイレエ40 松尾 35名			14:00~15:00 SLOW FLOW ～脂肪燃焼ヨガ～ 住谷
21:00	21:20~22:00 リラクゼーションヨガ40 松尾 35名	21:10~21:50 エンジョイエアロ40 沖 20名		14:30~15:00 水中ウォーク 30名
22:00				15:00~15:30 UBOUND30 RADICALインストラクター 25名
				15:30~16:00 シェイプアキア30 30名
				15:50~16:35 Group Fight45 MOSSAインストラクター 35名
				16:00~17:00 POINT ～お腹引き締めヨガ～ nao
				17:00~18:00 RELAXATION ～癒やしのヨガ～ 田村
				18:00~18:45 リトモス45 友兼 35名
				19:00~20:00 HEALTHY ～むくみ解消ヨガ～ yuko
				21:00~22:00 SLOW FLOW ～脂肪燃焼ヨガ～ MAYU

土曜日

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA
9:00				
10:00	10:20~11:00 エンジョイエアロ40 沖 35名	10:20~10:40 ストレッチ20 20名		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00	18:00~18:40 エンジョイエアロ40 田村 35名			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

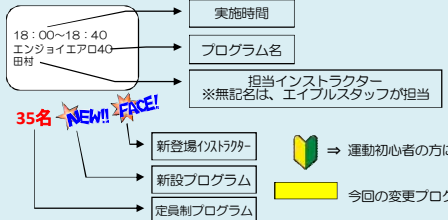
日曜日

	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA
9:00				
10:00	9:30~10:15 Group Centerg45 乗間 35名			
11:00	10:40~11:20 エンジョイエアロ40 乗間 35名	10:30~11:30 MOSSA or UBOUND 20名		10:30~11:30 BASIC ～基本のヨガ～ AYU
12:00	12:00~12:30 Group Blast30 TAMO 30名			12:00~13:00 BEAUTY FLOW ～代謝UPヨガ～ AYU
13:00	13:00~13:40 ヘーシックピラティス40 三田 35名			
14:00	14:00~14:30 はじめてエアロ30 沖 35名			
15:00	14:50~15:30 リラクゼーションヨガ40 沖 35名			
16:00	15:50~16:35 BODYCOMBAT45 TAMO 35名		15:00~15:30 AQUA ZUMBA30 竹村 30名	
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

選替わりで下記のプログラムを実施いたします
Group Active
Group Power
Group Groove
UBOUND
実施プログラムは

- プログラム開始後(扉が開まってから)の途中入場は、安全にお楽しみいただくためご遠慮ください。
- 担当者及びスケジュールは、都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- その際は、プログラム掲示板及びフロントにてご確認ください。
- 祝日は、20時までには終了するスタジオ及びプールプログラムは、実施いたします。
- プールご利用時間は、平日 9:00~22:30
土日祝日 9:00~20:00

プログラムスケジュールの見方



エイブルスポーツクラブ広島

★営業時間 ・平日、土、日、祝日
6:00~24:30

★定休日 ・毎週木曜日、季節休業、施設点検日など

◆お問合せ ・082-501-5666