



# 金曜日

時間	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSSE 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
10:20~11:00	10:20~11:00 ベースピラティス40 三田 <b>35名</b>	10:20~11:00 かんたんステップ40 友兼 <b>20名</b>		
11:00	11:30~12:10 バランス コーディネーション 川本 <b>35名</b>	11:30~12:20 かんたん ヒップホップ750 KENTAROU <b>20名</b>	11:10~11:40 シェイプアップ30 <b>30名</b>	11:00~12:00 SHAPE UP ～ボディメイクヨガ～ 杉田
12:00	12:45~13:25 ヨガ40 田村 <b>35名</b>	12:50~13:35 Group Power45 <b>20名</b>	13:20~13:50 エンジョイエア040 田中(久) <b>30名</b>	11:00~12:00 BEGINNER ～はじめてのヨガ～ 藤中
13:00	14:00~14:45 Group Groove45 JUN <b>35名</b>	14:00~14:40 ハルエ40 nao <b>20名</b>	13:00~14:00 POINT ～お尻引き締めヨガ～ 高橋	11:20~12:20 Group Active60 <b>30名</b>
14:00	15:10~15:50 オリジナルエア040 平崎 <b>35名</b>	15:00~15:40 からにリフレ40 三田 <b>20名</b>	13:40~14:30 チャレンジステップ750 塩谷 <b>30名</b>	11:40~12:20 ボルドブラ 住谷 <b>20名</b>
15:00	16:10~16:40 ほくして伸ばす 平崎 <b>35名</b>	15:30~16:00 オリジナルエア040 三田 <b>30名</b>	13:50~14:30 アロマヨガ740 田村 <b>20名</b>	11:30~12:00 シェイプアップ30 田中(久) <b>30名</b>
16:00			14:30~15:00 水中ウォーク <b>30名</b>	12:00~12:30 Group Blast30 TAMO <b>30名</b>
17:00			15:30~16:00 シェイプアップ30 <b>30名</b>	12:40~13:20 オリジナルエア040 住谷 <b>35名</b>
18:00	18:20~19:00 チャレンジステップ40 平崎 <b>30名</b>	19:20~19:50 UBOUND30 <b>20名</b>	15:50~16:35 Group Flight45 <b>35名</b>	12:40~13:10 BODYCOMBAT30 KUMI <b>20名</b>
19:00	19:20~20:00 オリジナルエア040 平崎 <b>35名</b>	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖 <b>20名</b>	16:00~17:00 POINT ～お尻引き締めヨガ～ nao	13:40~14:30 オリジナルエア040 住谷 <b>35名</b>
20:00	20:20~20:50 BODYBALANCE30 <b>35名</b>		17:00~18:00 RELAXATION ～癒やしのヨガ～ 田村	13:40~14:30 オリジナルエア040 住谷 <b>35名</b>
21:00	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖 <b>35名</b>	21:10~22:10 MOSSA <b>20名</b>	18:00~18:45 リトモス45 友兼 <b>35名</b>	14:00~15:00 SLOW FLOW ～脂肪燃焼ヨガ～ 住谷
22:00			18:00~18:45 リトモス45 友兼 <b>35名</b>	14:50~15:30 リラクゼーションヨガ40 沖 <b>35名</b>

# 土曜日

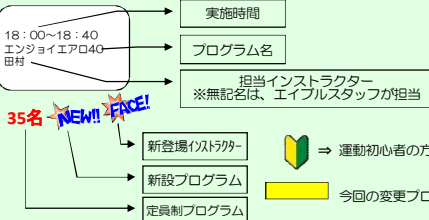
時間	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA
9:00				
10:00				
10:20~11:00	10:20~11:00 エンジョイエア040 沖 <b>35名</b>	10:20~10:40 ストレッチ20 <b>20名</b>		
11:00	11:20~12:20 Group Active60 <b>30名</b>	11:40~12:20 ボルドブラ 住谷 <b>20名</b>		
12:00	12:40~13:20 オリジナルエア040 住谷 <b>35名</b>	12:40~13:10 BODYCOMBAT30 KUMI <b>20名</b>		
13:00	13:40~14:30 チャレンジステップ750 塩谷 <b>30名</b>	13:50~14:30 アロマヨガ740 田村 <b>20名</b>		
14:00	15:10~15:50 オリジナルエア040 平崎 <b>35名</b>	15:00~15:40 からにリフレ40 三田 <b>20名</b>		
15:00	16:10~16:40 ほくして伸ばす 平崎 <b>35名</b>	15:30~16:00 オリジナルエア040 三田 <b>30名</b>		
16:00				
17:00				
18:00	18:20~19:00 チャレンジステップ40 平崎 <b>30名</b>	19:20~19:50 UBOUND30 <b>20名</b>		
19:00	19:20~20:00 オリジナルエア040 平崎 <b>35名</b>	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖 <b>20名</b>		
20:00	20:20~20:50 BODYBALANCE30 <b>35名</b>			
21:00	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖 <b>35名</b>	21:10~22:10 MOSSA <b>20名</b>		
22:00				

# 日曜日

時間	STUDIO A	STUDIO B	EXEROSSE POOL	ホットヨガSTUDIO SAMATWA
9:00				
9:30~10:15	9:30~10:15 Group Centergy45 NORI <b>35名</b>			
10:00	10:40~11:20 エンジョイエア040 乗間 <b>35名</b>			10:30~11:30 BASIC ～基本のヨガ～ AYU
12:00	12:00~12:30 Group Blast30 TAMO <b>30名</b>			12:00~13:00 BEAUTY FLOW ～代謝UPヨガ～ AYU
13:00	13:00~13:40 ベースピラティス40 三田 <b>35名</b>	13:00~14:00 MOSSA or UBOUND <b>20名</b>		13:00~14:00 POINT ～お尻引き締めヨガ～ nao
14:00	14:00~14:30 はじめてエア030 <b>35名</b>			14:30~15:30 RELAXATION ～癒やしのヨガ～ nao
14:50~15:30	リラクゼーションヨガ40 沖 <b>35名</b>			15:00~15:30 AQUA ZUMBA30 竹村 <b>30名</b>
15:50~16:35	BODYCOMBAT45 TAMO <b>35名</b>			16:00~17:00 POINT ～ボディメイクヨガ～ nao

- 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時までにて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