

金曜日 (FRI)

時間	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00				
10:20~11:00	ベーシックピラティス40 三田	かんたんステップ40 友兼		
11:00			11:10~11:40 シェイプアキア30	11:00~11:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ MAYU
11:30~12:10	バランスコーディネーション 川本	かんたんヒップホップ50 KENTAROU		
12:00		ACTIVE		
12:30~13:10	からだ整える40 (ウェーブリンク) 八木	12:30~13:30 Group Active60		
13:00			13:20~13:50 エンジョイアキア30 田中(久)	13:00~13:45 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
13:40~14:25	Group Groove45 JUN	13:50~14:30 バレエ40 nao	14:00~14:20 初級バタフライ 梅田	
14:00			14:25~14:45 初級背泳ぎ 梅田	
14:45~15:15	Group Blast30	14:50~15:30 からだ整える40 (ストレッチボール) 三田	14:50~15:20 中級クロール 梅田	
15:00			15:30~16:00 オリジナルアキア30	
15:35~16:15	オリジナルエアロ40 平崎			
16:00		16:25~16:55 ほくして伸ばす 平崎		
17:00				17:00~17:45 AROMA ★アロマ★ 田村
18:00	18:10~18:50 チャレンジステップ40 平崎			
19:00		19:00~19:45 BODYBALANCE45		
19:10~19:50	エンジョイエアロ40 平崎			
20:00				19:45~20:30 BEGINNER ★はじめて★ 福本
20:10~20:50	ZUMBA40 本田	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖	20:00~20:50 マスターズ	
21:00				21:15~22:00 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MAYU
21:10~22:10	Group Active60	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖		
22:00				

土曜日 (SAT)

時間	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00		9:30~9:40 ストレッチボール		9:00~9:45 RELAXATION ★癒し★ 田村
10:00				
10:20~11:00	エンジョイエアロ40 沖	10:20~10:40 ストレッチ20		
11:00	ACTIVE			11:00~11:45 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
11:20~12:20	Group Active60	11:40~12:20 ボルドブラ 住谷	11:30~12:00 シェイプアキア30 田中(久)	
12:00		LEAPLIPS BODYCOMBAT		
12:40~13:20	オリジナルエアロ40 住谷	12:40~13:10 BODYCOMBAT30 KUMI		
13:00				
13:40~14:30	チャレンジステップ50 塩谷	13:50~14:30 アロマヨガ40 田村		
14:00			14:30~15:00 水中ウォーク	
15:00	VOLT DRUM	15:00~15:45 キッズダンス (幼児)		
15:00~15:30	VOLTDUM30 AKI			
15:30~16:00	fight		15:30~16:00 エンジョイアキア30	15:30~16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
15:50~16:35	Group Fight45	16:00~17:00 キッズダンス (小学生)		
16:00				
16:50~17:10	ストレッチボール			16:45~17:30 POINT ★お腹引き締め★ nao
17:00				
18:00	RITMOS			
18:15~19:00	RITMOS45 友兼			
19:00				
20:00				

【プログラムスケジュールの見方】

- 12:45~13:25 → 開始時間~終了時間
- ヨガ40 → プログラム名
- 田村 → 担当者 (無記名はエイブルスタッフ)
- どなたでも参加可能プログラム
- NEW!! → 新設プログラム
- 今回から変更プログラム

日曜日 (SUN)

時間	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	CENTERGY			
9:30~10:15	Group Centergy45 NORI			
10:00				
10:35~11:15	コアシェイプ40 乗岡			10:30~11:15 BASIC ★基本★ AYU
11:00	UBOUND			
11:35~12:05	UBOUND30			
12:00				11:45~12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ AYU
12:25~13:05	ベーシックピラティス40 三田			
13:00				13:00~13:45 BEGINNER ★はじめて★ 乗岡
13:30~14:00	BODYBALANCE30			
14:00	BLAST			
14:25~15:10	Group Blast45			
15:00			15:00~15:30 オリジナルアキア30	14:45~15:30 RELAXATION ★癒し★ nao
15:25~15:55	ウェーブストレッチ30 沖			
16:00	BODYCOMBAT			16:00~16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ nao
16:15~17:00	BODYCOMBAT45			
17:00				
17:20~18:00	リラクゼーションヨガ40 沖			
18:00				

プログラムの安全上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

インストラクター・クラブの都合により、代行・休講が出る場合がございます。HP・館内掲示にてご確認ください。

ABLE エイブルスポーツクラブ広島

- 営業時間 6:00 ~ 24:30
プール利用時間 (平日 9:00~22:30 / 土日祝 9:00~20:00)
- 休館日 毎週木曜日・年末年始・その他季節休業
- お問合せ 082-501-5666