

月曜日 (MON)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00				9:30~10:15 POINT ★お腹引き締め★ 福本
10:30~11:00	はじめてエア口30 八木	10:20~11:00 朝ヨガ40 福本		10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
11:00	11:20~12:05 BODYBALANCE45	11:20~12:05 RITMOS45 友兼	11:10~11:40 エンジョイエア口30 田中(久)	10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾
12:00	12:20~13:00 エンジョイエア口40 田中(理)	12:20~13:10 かんたんヒップホップ50 LISA		12:00~12:45 RELAXATION ★癒し★ MAI
13:00	13:20~14:00 バレトン40 乗岡		13:00~13:30 泳ぎこみ	
14:00	14:15~14:45 VOLTDUM30		13:35~13:55 飛び込み	
15:00	15:05~15:55 オリジナルエア口50 村方	15:15~15:45 からだ整える30 (ストレッチボール)		15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ 乗岡
16:00	16:15~16:45 はじめてエア口30 田中(理)		15:30~16:00 エンジョイエア口30	
17:00				
18:00				
19:00	18:50~19:50 Group Centergy60 KYON		19:00~19:30 シェイプエア口30 沖	19:15~20:00 POINT ★お腹引き締め★ 住谷
20:00	20:05~20:50 Group Groove45 MOCHI	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖		20:30~21:15 PROPS ★ウェープリング★ 松尾
21:00	21:15~21:45 Group Blast30	21:15~22:05 かんたんヒップホップ50 KENTAROU		
22:00				

火曜日 (TUE)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00				9:30~10:15 POINT ★お腹引き締め★ 福本
10:30~11:00	10:20~11:10 オリジナルエア口50 塩谷	10:20~10:50 朝ヨガ30 田村		10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾
11:00	11:25~12:10 Group Groove45 RIKO	11:25~12:05 かんたんステップ40 乗岡	11:00~11:30 シェイプエア口30 福本	
12:00	12:25~13:15 チャレンジステップ50 塩谷	12:25~13:15 RINOダンス50 RINO	11:40~12:10 膝・腰コンディショニング 福本	
13:00	13:30~14:30 太極拳 伊藤	13:45~14:15 Group Fight30	12:45~13:15 中級平泳ぎ 田村	
14:00	14:45~15:30 Group Centergy45 KYON	14:40~15:20 オリジナルエア口40 瀬尾	13:20~13:50 中級クロール 田村	14:00~14:45 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 乗岡
15:00	15:50~16:50 Group Active60	16:00~16:45 キッズダンス (幼児)	14:00~14:20 初級クロール 西中	
16:00		17:00~18:00 キッズダンス (小学生)	14:25~14:45 初級平泳ぎ 西中	
17:00			14:55~15:15 はじめてスイム 西中	
18:00			15:40~16:10 オリジナルエア口30	
19:00	19:00~19:50 オリジナルエア口50 瀬尾			19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ yuko
20:00	20:05~21:05 Group Active60	20:10~20:50 party groove disco40 本田	20:00~20:50 マスターズ	20:15~21:00 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ yuko
21:00	21:20~21:50 Group Fight30	21:10~21:50 フィットネスフラ40 本田	21:15~21:45 オリジナルエア口30 瀬尾	
22:00				

水曜日 (WED)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00				9:30~10:15 HEALTHY ★むくみ解消★ yuko
10:30~11:00	10:20~11:20 Group Centergy60 NORI	10:20~11:10 太極拳 前山		10:45~11:30 SHAPE UP ★ボディメイク★ yuko
11:00	11:40~12:10 からだ整える 藤中	11:30~12:00 UBOUND30	10:40~11:10 エンジョイエア口30 三田	
12:00	12:30~13:00 はじめてエア口30 藤中	12:20~13:00 バレトン 福本	11:20~11:40 らくらくウォーク 三田	
13:00	13:30~14:15 Group Power45 YUKA	13:30~14:10 シェイプピクス 井上	13:00~13:30 中級背泳ぎ 梅田	13:30~14:15 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
14:00	14:40~15:20 エンジョイエア口40 乗岡	14:30~15:10 フィットネスフラ 本田	14:20~14:50 水中ウォーク 梅田	
15:00	15:40~16:20 エンジョイステップ40 乗岡	15:30~16:15 RITMOS45 友兼	15:40~16:10 シェイプエア口30	15:00~15:45 PROPS ★ウェープリング★ 松尾
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	19:00~19:45 BODYBALANCE45	19:00~20:00 太極拳 足立	19:00~19:30 エンジョイエア口30 瀬尾	19:30~20:15 BASIC ★基本★ 乗岡
20:00	20:10~20:55 BODYCOMBAT45 GURO	20:20~20:50 ホルトブラ 住谷		
21:00	21:15~21:45 Group Centergy30 NAOKO	21:15~21:45 UBOUND30 RIKA		21:00~21:45 PROPS ★ヨカブロック★ 藤中
22:00				

## 金曜日 (FRI)

	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		10:30~11:15 AROMA ★アロマ★ 田村
11:00				
11:20~12:00	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750 KENTAROU	11:40~12:10 ボールアクア30 田中(久)	
12:00				
12:20~13:20	Group Active60 KYON	12:30~13:10 からだ整える40 (ウェーブリンク) 八木		13:00~13:45 PROPS ★ブロック★ nao
13:00				
13:40~14:25	Group Groove45 JUN	13:50~14:30 バレエ40 nao	14:00~14:20 初級パタフライ	
14:00			14:25~14:45 初級背泳ぎ	
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		
15:00				
15:35~16:15	オリジナルエアロ40 平崎		15:40~16:10 ヌードルアクア30 八木	
16:00		16:25~16:55 ほぐして伸ばす 平崎		
17:00				17:00~17:45 AROMA ★アロマ★ 福本
18:00				
18:10~18:50	チャレンジステップ40 平崎			
19:00				
19:10~19:50	エンジョイエアロ40 平崎			
20:00				19:45~20:30 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
20:10~20:50	ZUMBA40 本田	20:10~20:50 はじめてパワーヨガ 福本	20:00~20:50 マスターズ	
21:00		21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖		21:15~22:00 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MAYU
22:00				

## 土曜日 (SAT)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				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				11:00~11:45 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
11:20~12:20	ACTIVE Group Active60 KYON	11:40~12:20 ホルトブラ 住谷	11:30~12:00 シェイプアクア30 田中(久)	
12:00				
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40 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				
15:00~15:30	UBOUND30	15:00~15:45 キッズダンス (幼児)		
16:00			15:30~16:00 エンジョイエアロ30	15:30~16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
16:00	15:50~16:35 Group Fight45	16:00~17:00 キッズダンス (小学生)		
17:00				16:45~17:30 POINT ★お腹引き締め★ nao
18:00				
18:15~19:00	RITMOS45 友兼			
19:00				
20:00				

## 日曜日 (SUN)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00				
10:00~10:45	CENTERGY Group Centergy45 NORI			10:30~11:15 BASIC ★基本★ AYU
11:00				11:10~11:50 コアシェイプ40 栗岡
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★ 栗岡
13:30~14:00	BODYBALANCE30			
14:00			14:20~14:50 オリジナルアクア30 沖	
14:30~15:00	Group Blast30			14:45~15:30 RELAXATION ★癒し★ nao
15:00				
15:20~15:50	ウェーブストレッチ30 沖			
16:00				16:00~16:45 ADJUSTMENT ★背骨調整★ nao
16:15~17:00	BODYCOMBAT45			
17:00				
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。

### 【プログラムスケジュールの見方】

- 12:45~13:25  
ヨガ40  
田村 → 開始時間~終了時間  
→ プログラム名  
→ 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

ABLE SPORTS CLUB 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