ABLE SPORTS CLUB エイブルスポーツクラブ広島 プログラムスケジュール

2025年 4月～

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	10：20～10：50 はじめてエアロplus 八木 定員：30名	10：20～11：00 ピラティス40 友兼		10：30～11：15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
11:00	11：10～11：55 BODYBALANCE45 定員：40名	11：20～12：05 RITMOS45 友兼	11：10～11：40 エンジョイアクア30 田中（久）	
12:00	12：20～13：00 エンジョイエアロ40 田中（理）	12：20～13：10 かんたんヒップホップ50 LISA	12：50～13：40 スイミングサークル	
13:00	13：15～14：00 ZUMBA YUNA	13：30～14：00 ストレッチポール30 定員：25名		13：30～14：15 AROMA ★アロマ★ 本吉
14:00	14：15～15：05 オリジナルエアロ50 村方	14：30～15：00 STRONG NATION YUNA		
15:00	15：20～15：50 LESMILLSDANCE30	15：20～15：50 アロマヨガ30 定員：25名	15：30～16：00 シェイプアクア30	15：00～15：45 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
16:00	16：15～16：45 はじめてエアロ30 田中（理）			
17:00				
18:00				
19:00	19：00～19：45 Group Centergy45 定員：40名		19：00～19：30 シェイプアクア30 沖	19：30～20：15 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 定員：25名		20：45～21：30 PROPS ★ウェーブリング★ 松尾
21:00	21：15～21：45 BODYATTACK30	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		9：35～10：05 ウェーブストレッチ 八木 定員：25名		
11:00	10：20～11：10 オリジナルエアロ50 塩谷	10：20～10：50 ウェーブストレッチ 八木 定員：25名	11：00～11：30 シェイプアクア30 福本	10：45～11：30 BASIC ★基本★ 松尾
12:00	11：25～12：10 Group Groove45 RIKO	11：25～12：15 チャレンジステップ50 塩谷 定員：25名	11：40～12：10 膝・腰コンディショニング 福本	
13:00	12：30～13：00 BODYATTACK30	12：30～13：20 RINOダンス50 RINO		13：15～14：00 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ みなみ
14:00	13：30～14：30 太極拳 伊藤	13：45～14：15 LESMILLSDANCE30 KUMI	14：00～14：20 初級クロール	
15:00	14：45～15：30 Group Centergy45 定員：40名	14：40～15：20 オリジナルエアロ40 瀬尾	14：25～14：45 初級平泳ぎ 14：55～15：15 はじめてスイム	
16:00	16：15～17：00 キッズダンス(幼児) RINO		15：40～16：10 オリジナルアクア30	
17:00	17：15～18：15 キッズダンス(小学生) RINO			
18:00				
19:00	19：00～19：45 Group Active45 定員：30名			19：00～19：45 HEALTHY ★むくみ解消★ yuko
20:00	20：05～20：50 Group Fight45 DAICHI	20：00～20：50 エンジョイエアロ50 瀬尾	20：00～20：50 スイミングサークル	20：15～21：00 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ yuko
21:00	21：10～21：55 LESMILLSDANCE45	21：10～21：50 フィットネスフラ40 本田		
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	9：30～10：10 朝ヨガ 40 福本 定員：40名			9：30～10：15 HEALTHY ★むくみ解消★ yuko
11:00	10：30～11：15 Group Centergy45 MIYUKI 定員：40名	10：20～11：10 太極拳 谷本	10：40～11：10 エンジョイアクア30 三田 11：20～11：40 らくらくウォーク 三田	10：45～11：30 SHAPE UP ★ボディメイク★ yuko
12:00	11：40～12：10 からだ整える30 藤中	11：30～12：00 Group Power30 定員：25名		
13:00	12：30～13：00 はじめてエアロ30 藤中	12：30～13：00 BODYCOMBAT30	奇数月→平泳ぎ 偶数月→バタフライ 13：15～13：45 中級(平泳ぎ・バタフライ) 竹中	13：20～14：05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
14:00	13：30～14：10 シェイプビクス 井上	13：20～14：00 ヨガ40 中井 定員：25名	13：50～14：20 泳ぎ込み＆飛び込み 竹中	
15:00	14：30～15：00 Group Fight30	14：30～15：10 フィットネスフラ 本田	14：30～15：00 水中ウォーク 中井	
16:00	15：20～16：10 オリジナルエアロ50 北村	16：20～16：50 ストレッチポール30 北村 定員：25名	15：30～16：00 エンジョイアクア30 中井	
17:00				
18:00				
19:00	18：30～19：20 エンジョイエアロ50 友兼	19：00～20：00 太極拳 足立	19：00～19：30 エンジョイアクア30 瀬尾	
20:00	19：35～20：05 UBOUND30 RIKA 定員：25名			19：30～20：15 BASIC ★基本★ nao
21:00	20：20～21：05 BODYCOMBAT45	20：20～20：50 ポルドブラ 住谷		21：00～21：45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中
22:00	21：20～21：50 Group Centergy30 NAOKO 定員：40名	21：15～22：00 ZUMBA YUNA		

ABLE SPORTS CLUB エイブルスポーツクラブ広島 プログラムスケジュール

2025年 4月～

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	9：30～10：10 朝ヨガ40 沖 定員：40名			
10:00	10：30～11：10 バランスコーディネーション 川本	10：20～11：00 かんたんステップ40 友兼 定員：25名		10：30～11：15 POINT ★お尻引き締め★ MAI
11:00	11：30～12：10 エンジョイエアロ40 川本	CENTERGY 11：30～12：15 Group Centergy45 定員：25名	11：40～12：10 ボールアクア30 田中（久） 定員：30名	
12:00	12：30～13：20 はじめてダンス50 MAI	12：40～13：20 ベーシックピラティス40 三田	12：30～13：00 中級(クロール・背泳ぎ) 田中(久) 奇数月→クロール 偶数月→背泳ぎ	
13:00	groove 13：40～14：25 Group Groove45 JUN	13：50～14：30 バレエ40 nao	13：20～13：50 初級バタフライ 竹中 13：55～14：25 初級背泳ぎ 竹中	14：00～14：45 BASIC ★基本★ naho
14:00	LesMills BODYATTACK 14：45～15：15 BODYATTACK30	14：50～15：30 ストレッチポール40 三田 定員：25名		
15:00	RMX 15：40～16：25 RITMOS45 友兼		15：40～16：10 ヌードルアクア30 八木 定員：25名	
16:00				
17:00	17：45～18：45 キッズダンス(小学生) RINO			
18:00	LesMills BODYBALANCE 19：00～19：45 BODYBALANCE45 定員：40名			
19:00	LATINATION 20：00～20：45 LATINATION® yori	CENTERGY POWER 20：00～20：45 Group Power45 定員：25名	20：00～20：50 スイミングサークル	19：45～20：30 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
20:00	fight 21：15～21：45 Group Fight30	21：10～21：50 リラクセーションヨガ40 沖 定員：25名		20：45～21：30 RELAXATION ★癒し★ nao
21:00				
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 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MOMO
10:00	10：10～10：50 エンジョイエアロ40 沖	10：20～10：40 ストレッチ20		
11:00	ZUMBA 11：05～11：50 ZUMBA 重田	11：10～11：50 ヨガ40 住谷 定員：25名	11：30～12：00 シェイプアクア30 沖	11：00～11：45 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
12:00	LesMills BODYCOMBAT 12：10～12：40 BODYCOMBAT30 KUMI	12：10～12：50 ポルドブラ40 住谷		
13:00	12：55～13：45 チャレンジステップ50 塩谷 定員：30名	13：10～13：50 アロマヨガ40 定員：25名	13：20～14：10 スイミングサークル	13：30～14：15 BASIC ★基本★ Yacco
14:00	ACTIVE 14：05～14：50 Group Active45 定員：30名		14：30～15：00 水中ウォーク 三田	
15:00	LesMills DANCE 15：15～16：00 LESMILLSDANCE45	15：00～15：45 キッズダンス(幼児) MAI	15：15～15：45 エンジョイアクア30 三田	15：30～16：15 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
16:00	fight 16：15～17：00 Group Fight45	16：00～17：00 キッズダンス(小学生) MAI		
17:00	RMX 17：15～18：00 RITMOS45 友兼			16：45～17：30 POINT ★お腹引き締め★ nao
18:00				
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	CENTERGY 9：30～10：15 Group Centergy45 定員：40名			
10:00	fight 10：30～11：15 Group Fight45 DAICHI			10：30～11：15 BASIC ★基本★ ひらり
11:00	ZUMBA 11：30～12：15 ZUMBA 横山			11：45～12：30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ ひらり
12:00	12：30～13：10 エンジョイエアロ40 横山			
13:00	13：25～14：05 ベーシックピラティス40 三田			
14:00	LesMills BODYBALANCE 14：25～14：55 BODYBALANCE30 定員：40名		14：20～14：50 オリジナルアクア30 沖	14：45～15：30 RELAXATION ★癒し★ 福本
15:00	15：20～15：50 ウェーブストレッチ30 沖 定員：25名			
16:00	LesMills BODYCOMBAT 16：15～17：00 BODYCOMBAT45			16：00～16：45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 福本
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下さい。

【 プログラムスケジュールの見方 】

12：45～13：25
ヨガ40
MOMO

→ 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
→ 新設プログラム
定員：25名 → 定員制プログラム
→ 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　平日 6：00～23：30 / 土日祝 6：00～22：00
プール利用時間
（平日 9：00～22：00 / 土日祝 9：00～19：00）

○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