

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	9:20~10:05 Spine Care&Breath 友兼 定員:30名			
11:00	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	10:40~11:00 水中ウォーク 田中(久)	10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
12:00	11:10~11:55 BODYBALANCE45 RITMOS45 友兼 定員:40名	11:20~12:05 エンジョイアクア30 田中(久)		
13:00	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		
14:00	ZUMBA YUNA		12:50~13:40 スイミングサークル	13:30~14:15 AROMA ★アロマ★ 本吉
15:00	14:15~15:05 オリジナルエアロ50 村方	14:30~15:00 STRONG NATION YUNA		15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
16:00	LESMILLS DANCE 15:20~15:50 LESMILLS DANCE30	15:20~15:50 アロマヨガ30	15:30~16:00 エンジョイアクア30 定員:25名	
17:00	16:15~16:45 はじめてエアロ30 田中(理)			
18:00				
19:00	CENTERGY 19:00~19:45 Group Centergy45 定員:40名		19:00~19:30 シェイプアクア30 沖	
20:00	M groove 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		19:30~20:15 POINT ★お腹引き締め★ 住谷
21:00	CENTERGY 21:15~21:45 BODYATTACK30	21:15~22:05 かんたんヒップホップ50 KENTAROU		20:30~21:15 RELAXATION ★癒し★ 住谷
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		9:30~10:00 ウェーブストレッチ30 八木		
11:00	10:20~11:10 オリジナルエアロ50 塩谷 定員:25名	10:20~10:50 Group Active30 塩谷		10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾
12:00	11:25~12:10 Group Groove45 RICO 定員:25名	11:25~12:15 チャレンジステップ50 塩谷		
13:00	12:30~13:00 BODYATTACK30 RINO	12:30~13:20 RINOダンス50 RINO		
14:00	13:30~14:30 太極拳 伊藤	13:45~14:15 LESMILLS DANCE30 KUMI	14:00~14:20 初級クロール	13:15~14:00 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Yacco
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 定員:40名	14:25~14:45 初級平泳ぎ	14:40~15:15 はじめてスイム 瀬尾
16:00		15:40~16:00 ウェーブストレッチ20 尾越	15:40~16:10 オリジナルアクア30 瀬尾	
17:00	16:15~17:00 リトルキッズ RINO			
18:00	17:15~18:15 ビギナー RINO			
19:00	ACTIVE 19:00~19:45 Group Active45 定員:30名			19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ YU
20:00	M fight 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★ YU
21:00	LESMILLS DANCE 21:15~21:45 LESMILLS DANCE30	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 中井 定員:40名		9:30~10:15 HEALTHY ★むくみ解消★ りな
11:00	M CENTERGY 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 沖	10:45~11:30 SHAPE UP ★ボディメイク★ りな
12:00	M POWER 11:40~12:10 からだ整える30 膝中 定員:25名	11:30~12:00 Group Power30 膝・腰コンディショニング 沖		
13:00	LESMILLS BODYCOMBAT 12:30~13:00 BODYCOMBAT30 奇数月→平泳ぎ 偶数月→バタフライ	12:30~13:00 BODYCOMBAT30 竹中		
14:00	13:20~14:00 ヨガ40 中井 定員:25名	13:30~14:10 シェイプビクス 井上	13:50~14:20 泳ぎ込み＆飛び込み 竹中	13:20~14:05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
15:00	14:30~15:10 フィットネスフラ40 本田	14:40~15:30 オリジナルエアロ50 北村	14:30~15:00 水中ウォーク 中井	
16:00	15:45~16:30 RITMOS45 北村		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			19:00~19:30 エンジョイアクア30 田中(久)
20:00	UBOUND 19:35~20:05 UBOUND30 RIKA 定員:25名			19:30~20:15 BASIC ★基本★ Yacco
21:00	LESMILLS BODYCOMBAT 20:20~21:05 BODYCOMBAT45 北村	20:20~20:50 ボレオドフラ 住谷		
22:00	M CENTERGY 21:20~21:50 Group Centergy30 NAOKO 定員:40名	21:15~22:00 ZUMBA YUNA		21:00~21:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中



エイブルスポーツクラブ広島 プログラムスケジュール

2026年 1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				
10:00	9:30～10:10 朝ヨガ40 沖 定員: 40名			
11:00	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★ kozue	
12:00	11:30～12:10 エンジョイエアロ40 川本	11:25～12:10 Spine Care&Breath 友兼 定員: 25名	11:40～12:10 ボールアクア30 田中(久)	
13:00	12:30～13:15 Group Centergy45 定員: 40名	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
14:00	13:40～14:25 Group Groove45 JUN		13:20～13:50 初級バタフライ 竹中	
15:00	14:45～15:15 BODYATTACK30		13:55～14:25 初級背泳ぎ 竹中	
16:00	15:40～16:25 Group Active45 定員: 30名	14:50～15:30 ストレッチボール40 三田 定員: 25名	15:40～16:10 ヌードルアクア30 八木 定員: 25名	
17:00				
18:00	17:45～18:45 レギュラー RINO			
19:00	19:00～19:45 BODYBALANCE45 定員: 40名		19:30～20:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MAI	
20:00	20:00～20:45 LATINATION® yori	20:00～20:45 Group Power45 定員: 25名	20:00～20:50 スイミングサークル	20:30～21:15 RELAXATION ★癒し★ MAI
21:00	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	
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	ACTIVE 9:00～9:45 Group Active45 定員: 30名	9:20～10:00 ピラティス40 塩谷		9:30～10:15 RELAXATION ★癒し★ 藤中
10:00	10:10～10:50 エンジョイエアロ40 沖	10:20～10:40 ウェーブストレッチ20 尾越		
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 田中(久)	10:45～11:30 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
12:00	12:10～13:00 チャレンジステップ50 塩谷 定員: 30名	12:10～12:50 ボルドブラ40 住谷		
13:00	LESMILLS BODYCOMBAT 13:15～13:45 BODYCOMBAT30 KUMI		13:20～14:10 スイミングサークル	13:30～14:15 BASIC ★基本★ Saori
14:00	14:10～14:50 アロマヨガ40 定員: 40名	14:30～15:15 リトルキッズ HIRONE	14:30～15:00 水中ウォーク	
15:00	LESMILLS DANCE 15:15～16:00 LESMILLSDANCE45	15:30～16:30 ビギナー MAI&HIRONE	15:15～15:45 エンジョイアクア30	15:30～16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
16:00	fight 16:15～17:00 Group Fight45	16:45～17:45 レギュラー MAI		16:45～17:30 POINT ★お腹引き締め★ Yacco
17:00	RITMO 17:15～18:00 RITMOS45 友兼			
18:00				
19:00				

【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
- 定員制プログラム
- 今回から変更プログラム
- キッズダンス・サークルプログラム

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	ACTIVE 9:30～10:15 Group Centergy45 MOMO 定員: 40名			
10:00	10:30～11:15 Group Fight45 DAICHI			10:30～11:15 BASIC ★基本★ HIROMI
11:00	ZUMBA 11:30～12:15 ZUMBA 横山			
12:00	12:30～13:10 エンジョイエアロ40 横山			11:45～12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ HIROMI
13:00	LESMILLS BODYATTACK 13:25～13:55 BODYATTACK30 三田	13:25～14:05 ベーシックピラティス40 三田 定員: 25名		
14:00	14:15～15:00 Group Active45 定員: 30名	14:20～14:50 オリジナルアクア30 沖 定員: 25名		14:45～15:30 RELAXATION ★癒し★ Saori
15:00	LESMILLS BODYBALANCE 15:15～16:00 BODYBALANCE45 定員: 40名	15:20～15:50 ウェーブストレッチ30 沖 定員: 40名		15:30～16:15 RELAXATION ★癒し★ Saori
16:00	LESMILLS BODYCOMBAT 16:15～17:00 BODYCOMBAT45 定員: 40名			16:00～16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Saori
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。

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
- お問い合わせ 082-501-5666