



エイブルスポーツクラブ岡山 プログラムスケジュール

2025年 1月～

休館日：毎週木曜日

月曜日 (MON)

🕒	エナジースタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	遊泳コース
9:00				
9:00 - 9:45	ゆったりヨガ 尾古			
10:00		Warm 期間限定		
10:00 - 10:45	フィットネスバレエ 松永	10:00 - 10:45 ピラティス 椎原		9:00 - 10:50 全て利用可
11:00	Balletone 11:00 - 11:45 バレトン 椎原	Warm 11:00 - 11:45 ヨガクアーツ 宮本	10:50 - 11:20 水中ウォーキング 平松 ⑤-⑦	10:50 - 12:00 ① - ④
12:00		Warm	11:30 - 12:00 アクアピクス 平松 ⑤-⑦	
12:00	12:05 - 12:50 GROUP groove45	12:05 - 12:50 POPピラティス MARI	12:20 - 13:05 はじめて3泳法 中尾 ① - ④	12:00 - 14:00 ⑤ - ⑦
13:00			13:15 - 14:00 ディスタンススイム 中尾 ① - ④	
13:20 - 14:05	姿勢改善コンディショニング SATO	13:20 - 14:05 ストリートダンス MASA		
14:00				
14:25 - 15:10	ZUMBA ASUKA	14:25 - 15:10 アロハ・フラ RIE		全て利用可
15:00				
15:30 - 16:15	BODYBALANCE45 ASAMI			15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
16:00				
17:00		15:30 - 18:50 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい		16:30 - 18:50 ⑦のみ
18:00				
18:30 - 19:15	GROUP CENTERGY45 TOMOMI			
19:00		Warm		
19:20 - 20:05	STRONG 19:35 - 20:05 STRONG NATION 原田	19:20 - 20:05 ベーシックヨガ 宮本		18:50 - 20:15 ⑥⑦
20:00		Warm		
20:25 - 20:55	ZUMBA 原田	20:25 - 21:10 アロマリラックスヨガ NAO	20:30 - 21:00 はじめてクロール 中尾	20:15 - 21:50 ④ - ⑦
21:00			21:05 - 21:50 はじめて3泳法 中尾 ① - ③	
21:15 - 22:00	GROUP fight45 TAMO			
22:00		21:25 - 22:30 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい		全て利用可

営業時間 6:30 - 23:00

火曜日 (TUE)

🕒	エナジースタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	遊泳コース
9:00				
9:10 - 9:55	モーニングヨガ ASAMI	9:10 - 9:55 DANCE		9:00 - 10:30 全て利用可
10:00				
10:15 - 11:00	ZUMBA YUMEKO	10:15 - 11:00 BODYCOMBAT	10:30 - 11:00 アクアピクス 原 ⑥⑦	10:30 - 11:00 ① - ⑤
11:00				
11:20 - 12:05	ゆる体操 副島	11:20 - 12:05 BODYBALANCE		11:00 - 12:30 ④ - ⑦
12:00				
12:25 - 13:05	はじめてエアロ40 池田	12:15 - 13:00 BODYATTACK	12:30 - 13:15 はじめて3泳法 高市 ③ - ⑤	12:30 - 13:15 ⑥⑦
13:00				
13:25 - 14:10	BODYPUMP45	13:25 - 14:10 ナチュラルフローヨガ 池田		
14:00				全て利用可
14:30 - 15:15	ZUMBA HANAKO	14:30 - 15:15 リラックスヨガ 田澤		
15:00				
15:35 - 16:20	GROUP CENTERGY45 TOMOMI	15:35 - 16:20 DANCE		15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
16:00				
16:30 - 17:15		16:30 - 17:15 BODYBALANCE		
17:00				
17:25 - 18:10		17:25 - 18:10 BODYCOMBAT		16:30 - 18:50 ⑦のみ
18:00				
18:30 - 19:15	パワーヨガ 松浦	18:20 - 19:05 BODYATTACK		
19:00				全て利用可
19:35 - 20:05	RITMOS30 NAO MI	19:30 - 20:15 ボールストレッチ SATO	19:30 - 20:15 はじめて3泳法 本間 ① - ③	19:30 - 20:15 ④ ⑦
20:00				
20:25 - 21:10	あるくエアロ 菊本		20:20 - 21:20 マスターズ 本間 ① - ④	20:15 - 21:20 ⑤ - ⑦
21:00				
21:25 - 22:10	BODYJAM MAHO	21:30 - 22:15 トータルボディ コンディショニング 菊本		全て利用可
22:00				

営業時間 6:30 - 23:00

水曜日 (WED)

🕒	エナジースタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	遊泳コース
9:00				
9:00 - 9:45	BODYBALANCE45 AKKO	9:00 - 9:30 BODYCOMBAT		9:00 - 11:00 全て利用可
10:00		9:45 - 10:15 DANCE		
10:00 - 10:45	かんたんダンスエアロ 小室	10:25 - 10:55 BODYATTACK		
11:00			11:00 - 11:30 ポイントスイム(有料予約制) 今井 ①-④ ★館内掲示参照	11:00 - 11:30 ⑤ - ⑦
11:00	11:00 - 11:45 はずむエアロ 小室	11:20 - 12:05 トータルボディ コンディショニング 菊本	11:40 - 12:25 チャレンジスイム 今井 ① - ④	11:30 - 12:25 ⑤ - ⑦
12:00			12:40 - 13:10 アクアピクス ⑤ - ⑦	
12:25 - 13:10	LES MILLS DANCE45 KAO	12:25 - 13:10 ナチュラルヨガ 池田		12:25 - 13:10 ① - ④
13:00				
13:30 - 14:00	GROUP fight30 ROMI	13:50 - 14:10 ストレッチボール		全て利用可
14:00				
14:20 - 15:05	SALSATION® 清水	14:30 - 15:15 はじめて素足でフラ 岡本		14:10 - 15:20 ③ - ⑦
15:00				
15:25 - 16:10	骨盤ストレッチ 清水	15:30 - 16:15 リフレッシュヨガ HIROMI		15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
16:00				
16:30 - 18:15		16:30 - 18:15 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい		16:30 - 18:50 ⑦のみ
17:00				
18:00				
18:45 - 19:30	Warm ZUMBA 穴倉	18:45 - 19:30 ベーシックヨガ 宮本		18:50 - 20:15 ⑥⑦
19:00		Warm		
19:00 - 19:45	GROUP CENTERGY45 NAOMI	19:45 - 20:30 ボールピラティス 宮本		
20:00			20:30 - 21:00 スキルアップクロール 中尾	20:15 - 21:50 ④ - ⑦
21:00		21:00 - 22:30 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい	21:05 - 21:50 チャレンジスイム 中尾 ① - ③	
21:10 - 21:55	あるくエアロ 斎藤			
22:00				全て利用可

営業時間 6:30 - 23:00



LES MILLSプログラムのバーチャル（映像）クラスがコンディショニングスタジオで実施中！
トップインストラクターが教える最高のレッスンを体験してみましょう♪

金曜日（FRI）

🕒	エナジースタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	遊泳コース
9:00	9:00 - 9:45 GROUP CENTERGY45 TOMOMI			9:00 - 10:15 全て利用可
10:00	10:05 - 10:50 ゆがみりセット 宮村	10:05 - 10:50 ベルビックスストレッチ TOMOKO	10:15 - 10:45 はじめてスイム(有料予約制) 今井 / ①-③ ★館内掲示参照	10:15-10:45 ⑤ - ⑦
11:00	11:10 - 11:40 GROUP groove30	11:10 - 11:40 BODYBALANCE	11:30 - 12:00 水中ウォーキング ⑥⑦	10:45 - 11:30 全て利用可
12:00	12:00 - 12:45 ピラティス 松永	11:50 - 12:20 BODYCOMBAT	12:10 - 12:40 アクアピクス ⑤ - ⑦	11:30 - 12:00 ③ - ⑤
13:00	13:05 - 13:50 RITMOS45 豊田	12:30 - 13:00 DANCE	12:50 - 13:35 やってみよう3泳法 高市 ① - ④	12:00 - 12:40 ① - ④
14:00	14:10 - 14:55 はずむエアロ 堀川	14:00 - 14:45 太極拳 藤原		12:40 - 13:35 ⑤ - ⑦
15:00	DANCE 15:15 - 15:45 LES MILLS DANCE30 HOLY	15:15 - 16:00 BODYATTACK		14:10 - 15:20 ③ - ⑦
16:00	16:00 - 18:15 < STAR ACADEMY > キッズスクール	16:10 - 16:55 BODYBALANCE		15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
17:00		17:05 - 17:35 GRIT CARDIO		16:30 - 18:50 ⑦のみ
18:00		17:45 - 18:15 BODYCOMBAT		
19:00	19:00 - 19:45 かんたんダンスエアロ 小室	19:00 - 19:45 J S A 松永		18:50 - 20:30 ⑥ - ⑦
20:00	BODYATTACK 20:00 - 20:45 BODYATTACK45 MAHO	20:05 - 20:50 はじめてパワーヨガ 松浦	20:30 - 21:30 ディスタンススイム 本間 ① - ③	20:30 - 21:30 ④ - ⑦
21:00	BODYCOMBAT 21:05 - 21:35 BODYCOMBAT30 MAHO	21:10 - 21:40 BODYATTACK		
22:00	BODYBALANCE 21:50 - 22:20 BODYBALANCE30 TAMO	21:50 - 22:20 GRIT CARDIO		全て利用可
営業時間 6:30 - 23:00				

土曜日（SAT）

🕒	エナジースタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	遊泳コース
9:00	BODYBALANCE 9:00 - 9:45 BODYBALANCE45 ASAMI	9:05 - 9:50 DANCE		9:00 - 10:00 全て利用可
10:00	10:00 - 10:45 かんたんエアロ 小室	10:05 - 10:50 BODYBALANCE		10:00 - 11:00 ⑦
11:00	★ 11:00 - 11:45 トータルシェイプエアロ 小室	11:00 - 11:45 BODYCOMBAT		11:00 - 12:00 ④ - ⑦
12:00		11:55 - 12:40 BODYATTACK		12:00 - 13:00 全て利用可
13:00	12:30 - 13:15 ベーシックヨガ 宮本	12:50 - 13:35 DANCE		13:00 - 14:10 ③ - ⑦
14:00	13:30 - 14:15 フィットネスバレエ 松永			14:10 - 15:20 ⑤ - ⑦
15:00	14:30 - 15:15 J S A 松永	①13:45 - 14:45 ②15:00 - 16:00 < KIDS DANCE > キッズスクール		15:20 - 16:30 ⑦
16:00	15:30 - 16:15 ZUMBA 穴倉			16:30 - 17:15 BODYATTACK
17:00	16:30 - 17:15 はずむエアロ 菊本	17:30 - 18:15 BODYCOMBAT		17:40 - 18:50 ⑦
18:00	17:35 - 18:05 かんたんステップ30 菊本	18:30 - 19:15 BODYBALANCE		18:50 - 20:00 ⑥⑦
19:00	DANCE 18:25 - 19:10 LES MILLS DANCE45 MAHO			
20:00				
営業時間 6:30 - 20:30				

日曜日（SUN）

🕒	エナジースタジオ	コンディショニング スタジオ	プール	遊泳コース
9:00				9:00 - 9:50 ⑦
10:00	9:15 - 10:00 ウェイクアップヨガ 尾古	9:15 - 10:00 BODYCOMBAT		9:50 - 11:00 全て利用不可
11:00	BODYPUMP 10:20 - 10:50 BODYPUMP30	10:20 - 11:05 BODYBALANCE		11:00 - 12:00 ④ - ⑦
12:00	11:10 - 11:55 GROUP CENTERGY45	11:25 - 12:10 BODYATTACK		
13:00	BODYCOMBAT 12:15 - 13:00 BODYCOMBAT45	12:20 - 13:05 DANCE		全て利用可
14:00	13:20 - 14:05 週替わりレッスン ※レッスン担当表参照下さい	13:20 - 14:05 BODYBALANCE		14:10 - 15:20 ⑤ - ⑦
15:00	14:25 - 15:10 GROUP groove45	14:20 - 15:05 BODYCOMBAT		15:20 - 16:30 ⑦
16:00	15:30 - 16:15 ベーシックヨガ 宮本	15:20 - 16:05 BODYATTACK		
17:00	17:15 - 18:00 < STAR ACADEMY > キッズスクール	16:20 - 17:05 DANCE		全て利用可
営業時間 6:30 - 19:00 （※祝日の場合も同様）				
※ 祝日のプログラムスケジュールは、各曜日19:00までのスケジュールとなります。				



各プログラム内容は、こちらのQRコードを
スマートフォンなどで読み込んで頂くと
確認することができます♪ check it!!

＜プログラムスケジュールの見方＞

20:30 - 21:30 あるくエアロ 片山 ① - ③

- 開始時間 - 終了時間
- プログラム名
- 担当者（無記名はSTAFF）
- 番号はプール利用コース

→ 今月から変更プログラム



→ どなたでも参加可能



→ 技術的なスキルが必要



→ 新設プログラム



→ 映像プログラム

＜定員数＞

エナジースタジオ → 45名 / 35名（ヨガ・ツール系プログラム） / 32名（ステップ台）
コンディショニングスタジオ → 15名 / 12名（ストレッチボール）

- ・スタジオ（映像レッスン以外）は全てWEB予約制となっています。
登録・予約方法はスタッフまでお問合せ下さい。
- ・プログラム開始10分前からスタジオ入場可能です。
- ・プログラムの安全上、10分以降の途中入場と途中退場はご遠慮ください。
- ・担当者・クラブの都合により代行・休講が出る場合がございます。
館内掲示やHPをご確認ください。代行・休講メールも登録の方のみ配信しております。