

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 エンジョイアキア30 田中(久)	
12:00				
12:20~13:00	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		
13:00	ZUMBA 13:15~14:00 ZUMBA YUNA	13:30~14:00 ストレッチボール30 定員: 25名	13:00~13:40 スイミングサークル	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 シェイプアキア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 シェイプアキア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 ★ウェープリング★ 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 シェイプアキア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		
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	13:15~14:00 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ みなみ
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	
16:00			15:40~16:10 オリジナルアキア30	
17:00	16:15~17:00 キッズダンス(幼児) RINO			
18:00	17:15~18:15 キッズダンス(小学生) RINO			
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		21:30~22:15 BLESSING ★呼吸を深める★ DAIGO
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 エンジョイアキア30 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	11:20~11:40 らくらくウォーク 三田	
13:00	12:30~13:00 はじめてエアロ30 藤中	12:30~13:00 BODYCOMBAT30		
14:00	13:30~14:10 シェイプピクス 井上	13:20~14:00 ヨガ40 中井 定員: 25名	13:30~14:00 中級(平泳ぎ・バタフライ) 竹中	13:20~14:05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
15:00	14:30~15:00 Group Fight30	14:30~15:10 フィットネスフラ 本田	14:05~14:20 飛び込み	
16:00	15:20~16:10 オリジナルエアロ50 北村		15:30~16:00 エンジョイアキア30 中井	
17:00		16:20~16:50 ストレッチボール30 北村 定員: 25名		
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 エンジョイアキア30 瀬尾	19:30~20:15 BASIC ★基本★ nao
20:00	19:35~20:05 UBOUND30 RIKO 定員: 25名			
21:00	20:20~21:05 BODYCOMBAT45	20:20~20:50 ボルドフラ 住谷		
22:00	21:20~21:50 Group Centergy30 NAKO 定員: 40名	21:15~22:00 ZUMBA YUNA		21:00~21:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中

金曜日 (FRI)

土曜日 (SAT)

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				
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		CENTERGY		
11:30~12:10	11:30~12:10 エンジョイエアロ40 川本	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				
13:20~13:50	13:20~13:50 初級バタフライ 竹中			
14:00	13:40~14:25 Group Groove45 JUN	13:50~14:30 バレエ40 nao	13:55~14:25 初級背泳ぎ 竹中	14:00~14:45 BASIC ★基本★ nao
15:00	14:45~15:15 BODYATTACK30	14:50~15:30 ストレッチポール40 三田 定員:25名		
16:00	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	
17:00				
18:00	17:45~18:45 キッズダンス(小学生) RINO			
19:00	19:00~19:45 BODYBALANCE45 定員:40名			
20:00	20:10~20:50 ZUMBA 本田	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
21:00	21:15~21:45 Group Fight30	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖 定員:25名		20:45~21:30 RELAXATION ★癒し★ nao
22:00				

	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 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	12:10~12:40 BODYCOMBAT30 KUMI	12:10~12:50 ボルドブラ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	13:30~14:10 スイミングサークル	13:30~14:15 BASIC ★基本★ Yacco
14:00	14:05~14:50 Group Active45 定員:30名		14:30~15:00 水中ウォーク 三田	
15:00	15:15~16:00 LES Mills DANCE45	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	16:15~17:00 Group Fight45	16:00~17:00 キッズダンス(小学生) MAI		16:45~17:30 POINT ★お尻引き締め★ nao
17:00	17:15~18:00 RITMOS45 友兼			
18:00				
19:00				
20:00				

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	CENTERGY			
10:00	9:30~10:15 Group Centergy45 定員:40名			
11:00	10:30~11:15 Group Fight45 DAICHI			10:30~11:15 BASIC ★基本★
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 横山			11:45~12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★
13:00	12:30~13:10 エンジョイエアロ40 横山			
14:00	13:25~14:05 ベーシックピラティス40 三田		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	14:25~14:55 BODYBALANCE30 定員:40名			
16:00	15:20~15:50 ウェーブストレッチ30 沖 定員:25名			16:00~16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 福本
17:00				
18:00				

【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 MOMO → 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
- 定員:25名 → 定員制プログラム
- 今回から変更プログラム

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 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