2018年 7月　プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ　福井

月

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA FITNESS 10:30-(45)鍛治	かんたんアクア 10:30-(45)関口	ほっとベーシック 10:30-(45)高橋
ステップ30 11:30-(30)鍛治		時の香り 12:00-(45)高橋
Beauty Queens 13:00-(45)関口	膝楽体操 13:30-(30)松本	ほっとベーシック 13:15-(45)佐野
フィータボディ 14:00-(45)矢田	かんたんアクア 14:15-(45)鍛治	
J-POP Dance 15:00-(45)高橋		ほっとスタート 15:00-(30)矢田
Slim UP ABS 19:15-(30)齋藤		ほっとベーシック 18:45-(45)関口
J-POP Dance 20:00-(45)松本	かんたんアクア 20:00-(45)田中	ほっとベーシック 20:00-(45)本寻
PILOXING 21:00-(45)矢田	楽スイムレッスン はじめて平泳ぎA 21:30-(60)松本	ナチュラルグリーン 21:15-(45)田中
ヨガdeカラダ 胃腸すっきり 22:00-(45)本寻		

火

スタジオ	プール	ラフア
ランランエアロ 10:30-(45)田中	かんたんアクア 10:30-(45)下道	BODYケア 10:30-(30)牧野
コアボード 11:30-(45)鍛治	ハーフフィンスイム 11:30-(30)下道	ほっとベーシック 11:45-(45)高橋
Exciteエアロ 13:00-(45)鍛治	水中ダンベルSE 13:30-(30)田中	ほっとスタート 13:00-(30)高橋
ヨガdeカラダ体幹 14:00-(45)山田	かんたんアクア 14:15-(45)田中	ナチュラルグリーン 14:30-(45)高橋
バランスボール 15:00-(30)河野		
シェイプアップボクシング 19:00-(45)松本		ほっとスタート 18:30-(30)田中
ZUMBA FITNESS 20:00-(45)豊岡	TARGET ABS AQUA ABS 20:00-(45)鍛治	Coreメイク 19:30-(45)阪野
TARGET ABS 21:00-(45)松本	水中シェイプ1 21:00-(30)河野	時の香り 20:45-(45)大原
6PACK ABS 22:00-(30)河野		

水

スタジオ	プール	ラフア
フィータボディ 10:30-(45)関口	ミットアクア 10:30-(45)矢田	ほっとベーシック 10:30-(45)山崎
ヨガdeカラダ骨盤 11:30-(45)山田	水中シェイプ2 11:30-(30)矢田	ほっとスタート 12:00-(30)山崎
PILOXING 13:00-(45)矢田		ほっとベーシック 13:15-(45)山田
J-POP Dance 14:00-(45)関口	かんたんアクア 14:15-(45)大原	
ステップ30 15:00-(30)矢田		Coreメイク 15:00-(45)河野
ヨガdeカラダ体幹 19:15-(45)吉村	楽スイムレッスン 息継ぎ改善クロールC 19:00-(60)矢田	時の香り 19:00-(45)高橋
パワーマックス 20:15-(30)河野	SPLASH 20:15-(30)板坂	ほっとベーシック 20:15-(45)高橋
シェイプアップボクシング 21:00-(45)鍛治	かんたんアクア 21:00-(45)田中	
ランランエアロ 22:00-(45)田中		Coreメイク 22:00-(45)板坂

木

スタジオ	プール	ラフア
ヨガdeカラダ胃腸すっきり 10:30-(45)吉村	TARGET ABS AQUA ABS 10:30-(45)松本	
バランスボール 11:30-(30)松本		ほっとベーシック 11:45-(45)高橋
ZUMBA FITNESS 13:00-(45)豊岡		ナチュラルグリーン 13:15-(45)高橋
Exciteエアロ 14:00-(45)林田	TARGET ABS AQUA ABS 14:15-(45)関口	
青竹ウォーク 15:00-(30)河野		ほっとスタート 15:00-(30)高橋
J-POP Dance 19:00-(45)田中		Coreメイク 19:00-(45)河野
TARGET ABS 20:00-(45)関口	水中ダンベルSE 20:15-(30)河野	
ZUMBA FITNESS 21:00-(45)関口	ミットアクア 21:00-(45)矢田	ナチュラルグリーン 20:45-(45)山田
パワーマックス 22:00-(30)河野		ほっとスタート 22:00-(30)田中

土

スタジオ	プール	ラフア
YoSAKoソーラン 10:30-(45)松本	かんたんアクア 10:30-(45)鍛治	Coreメイク 10:30-(45)阪野
PILOXING 11:30-(45)鍛治		BODYケア 12:00-(30)下村
フィータボディ 13:15-(45)鍛治	かんたんアクア 13:15-(45)下道	ほっとベーシック 13:15-(45)山田
ステップ30 14:15-(30)加藤		ナチュラルグリーン 14:45-(45)山田
ランランエアロ 15:00-(45)加藤	楽スイムレッスン はじめてクロールE 15:00-(60)田中	
ステップ30 19:15-(30)松本		BODYケア 19:00-(30)吉田
ランランエアロ 20:00-(45)田中		時の香り 20:00-(45)吉田
J-POP Dance 21:00-(45)矢田		
6PACK ABS 22:00-(30)矢田		ほっとベーシック 22:00-(45)関口

日

スタジオ	プール	ラフア
シェイプアップボクシング 10:30-(45)関口		
パワーマックス 11:30-(30)松本		ナチュラルグリーン 12:45-(45)松本
TARGET ABS 13:00-(45)矢田		
ZUMBA FITNESS 14:00-(45)鍛治	かんたんアクア 14:00-(45)松本	
コアボード 15:00-(45)矢田		ほっとベーシック 16:00-(45)関口

ご確認ください

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

定員制プログラムマーク

定員制プログラムは参加プレートが必要です
プールプログラムはすべて定員制です

ご確認ください

・・店長おすすめ プログラム

21:00 閉館（トレーニングは20:30終了）

24:00 閉館　（トレーニングは23：30終了）

HOLIDAY INFORMATION 1

毎月25日に翌月のプログラムスケジュールを配布致します。
25日が金曜日の場合、前営業日に配布致します。

HOLIDAY INFORMATION 2

ラフアの予約はMyホリデイ、もしくは店頭で行えます。
Myホリデイの場合、毎月25日7：00より翌月分の予約が可能です。

HOLIDAY INFORMATION 3

ラフアは開始時間の10分前より予約者の確認を行います。
開始時間の5分前におられない場合、キャンセル扱いとなります。