

2025年5月

# プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ高岡

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		水中 ダンベル 10:30 (30) 森		AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森		かんたん アクア 10:30 (45) 松原		かんたん アクア 10:30 (45) 川端		TARGET AQUA ABS 10:30 (45) 林		AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森
11:00	シェイプ ボクシング 11:00 (45) 杉森		ファイタボディ 11:00 (45) 川端		EJ*Light 11:00 (45) 羽広	水中 ダンベル 11:30 (30) 杉森	TARGET ABS 11:00 (45) 羽広		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 川口		ファイタボディ 11:00 (45) 大田	
12:00	ステップ30 12:15 (30) 杉森		fine PILATES 12:15 (45) 上野		股関節ほぐし YOGA 12:15 (45) 高田		Z*180 ゼットワンエイティ 12:15 (45) 杉森		EJ*Light 12:30 (45) 羽広		ZUMBA FITNESS 12:00 (45) 羽広	
13:00	ファイタボディ 13:15 (45) 巻田		EJ*Light 13:30 (45) 川端	かんたん アクア 13:30 (45) 杉森	TARGET HIP 13:15 (30) 川端	AQUA KICK BOXING 13:30 (45) 杉森	春のハタヨガ 13:30 (45) 高田	かんたん アクア 13:45 (45) 新出	シェイプ ボクシング 13:30 (45) 大田		ROCK 筋トレ 13:00 (30) 大田	
14:00	ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 川口	POOL 14:00 (45) 羽広	シェイプ ボクシング 14:45 (45) 大田		ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 林		14:45 (45) 新出		FLORIC フローリック 14:30 (45) 川端		Z*180 ゼットワンエイティ 13:45 (45) 大田	
15:00												EJ*Light 14:45 (45) 巻田
16:00	スタジオ 45分間 定員 78名		Z*180 ゼットワンエイティ 定員 40名									
17:00	ヨガ 定員 40名		ROCK 筋トレ 定員 40名									
18:00	fine PILATES 定員 40名		プール 定員 50名									
19:00	TARGET ABS 19:15 (45) 羽広		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 川口	かんたん アクア 19:30 (45) 新出	ステップ30 18:30 (30) 杉森				TARGET HIP 18:30 (30) 森			
20:00	BOXING パーティアー BEAST RED 19:15 (45) 羽広		fine PILATES 19:30 (45) 高田		BOXING パーティアー BEAST BLUE 19:15 (45) 杉森				ROCK 筋トレ 19:15 (30) 大田			
21:00	ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 林		14:00 (45) 新出		Z*180 ゼットワンエイティ 20:15 (45) 大田				BOXING パーティアー BEAST BLUE 20:00 (45) 大田			
22:00			EJ*Light 21:30 (45) 巻田									

スタジオ予約 毎月24日  
受付開始日時 22:00-



ご確認ください。  
表示内容  
プログラム名  
開始時間 担当者

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

