

2017年 6月

プログラムスケジュール -Schedule-

ホリデイスポーツクラブ 旭川

	月 Mon			火 Tue			水 Wed			木 Thu			土 Sat			日 Sun		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9	腰楽体操			10:00~			10:00~			肩楽体操			10:00~			10:00~		
10	★山口9:45			ストレッチ			ストレッチ			山田 9:45			ストレッチ			ストレッチ		
11	ヨガde姿勢		EL 10:30	555 ZUMBA		EL 10:30	Beauty Queen		EL 10:30	555 エアロ		EL 10:30	TARGET ABS		EL 10:30	フェイス ホクタンブ		
12	★水上10:30			白鳥 10:30			熊谷 10:30		EL 11:00	山田 10:30		EL 11:00	長田 10:30		EL 11:00	長田 10:30		
13	Excite TPO		EL 11:30	ZUMBA		EL 11:30	ヨガde 胃腸すっきり		EL 11:30	PILOXING		EL 11:30	555 ZUMBA		EL 11:30	J-POP Dance FES		
14	山口 11:30			白鳥 11:30	水中ダンベル	EL 12:00	★水上11:30			熊谷 11:30			山田 11:30			山口 11:30		
15	J-POP Dance FES		EL 13:00	フェイス ホクタンブ		EL 13:00	Excite TPO	水中ダンベル	★泉12:30	熊谷 12:30	バランス ボール		★長田12:30	MITT アクア	EL 13:00	★長田12:30		
16	熊谷 12:30	水中シェイプ	★西野13:00	Slip ABS		★村井12:45	かたんアクア		★長田13:15	ZUMBA		★関13:30	スラッパ30		EL 13:00	ZUMBA		
17	TARGET ABS			★中田13:30			熊谷 13:30			山田 13:30	息継ぎ改善 クロール		PILOXING		EL 14:00	Excite TPO	MITT アクア	★村井13:15
18	山田 13:30	かたんアクア	★熊谷13:45	ヨガde スマート			ダンベル&チューブ	★泉14:30		関 14:15	J-POP Dance FES		スラッパ30		EL 14:00	山口 13:30		
19	Slip ABS			★山口14:15			腰楽体操	★長田15:15		山田 14:15	ヨガde 姿勢		★山田14:30	水中ダンベル	★藤谷14:45	★藤谷14:30		
20	★西野14:30			足楽体操			★荒川15:15			★白鳥15:15			ヨガde 骨盤			ヨガde 胃腸すっきり		
21	555 エアロ		EL 15:00										★山田15:15			★村井15:15		
22	山田 15:15			足楽体操									★山田15:15			★荒川16:15		
23																		

6/16 (金)・6/30 (金)  
『女性特別応援DAY』～ジム浴室開放～  
13:00～21:00

今月で最後!!  
キキツオイシ-3

人気上昇中!  
腰楽体操

店長のイチオシ!

★定員制プログラム  
※参加プレートをお持ちください。  
プログラムは途中退出が可能です。  
お気軽にご参加ください。

≪スケジュールはより多くの方へご参加頂く為、3ヶ月または6ヶ月ごとに担当者・開催時間を変更する場合がございます≫