

	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	ヨガ de エイジングケア									ヨガ de 代謝アップ			10:00
11:00	★ 森本 10:30~	かんたんアクア	ヨガ de 骨盤		らくらくエアロ	AQUA KICK	J*POP Dance		★ 馬場 10:30~	かんたんアクア	J*POP Dance	AQUA KICK	★ 沼田 11:00~
12:00	TARGET ABS		シェイプ ポクシング	水中ダンベル	ZUMBA FITNESS	水中ダンベル	Queen's	かんたんアクア	★ 野上 11:30~	デビュー			★ 石岡 11:30~
13:00	野上 11:30~		J*POP Dance	★ 後藤 11:30~	関 11:30~		★ 廣部 11:30~	★ 山下 11:30~	PILOXING		ZUMBA FITNESS	★ 野上 12:00~	★ 山下 13:00~
14:00	廣部 12:30~		ランランエアロ	かんたんアクア	ヨガ de 骨盤		★ 坂本 13:30~	★ 中村 12:30~	PILOXING		野上 13:30~	ランランエアロ	
15:00	らくらくエアロ		足楽体操	★ 藤井 12:15~	シェイプ ポクシング		★ 坂本 13:30~		足楽体操		★ 後藤 14:30~	沼田 13:45~	★ 高橋 14:30~
16:00	山口 13:30~				Slim ABS		★ 坂本 13:30~		足楽体操		★ 後藤 14:30~	★ 山下 13:00~	
17:00	★ 坂本 14:30~						★ 坂本 13:30~		★ 後藤 14:30~			★ 山下 13:00~	
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00													

新年 気持ちも新たに ホリデー

素早い動きで 体に刺激!

衝撃動作で 狙いはお腹!

足先まで温めよう!

精進登場!

やってみよう!

プロスケのご案内

 赤枠は店長 オススメプログラム
 ♥ 女性限定プログラム
★ 定員制プログラム

19:00閉館
(トレーニングは18:30終了)

表記内容

プログラム名
担当者 開始時間

参加するには参加プレートが必要です。
プールプログラムはすべてプレートが必要です。
<プレート設置場所>
スタジオ・・・ジムカウンター
プール・・・フロントエントランス

●株式会社 東洋
ホリデイスポーツクラブは
「YOSAKOIソールラン祭り」公認企業です。

24:00閉館(トレーニングは23:30終了)

HOLIDAY INFORMATION ①

全てのプログラムは、より多くの皆様に参加していただけるよう、5~6ヶ月に1回、担当者及び内容を変更する場合があります。

HOLIDAY INFORMATION ②

プログラム代行は掲示板内の代行案内をご覧ください。

HOLIDAY INFORMATION ③

次号のプログラムスケジュール発行予定日は1月25日(木)となります。