

2017年 6月

プログラムスケジュール

北24条店

	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												
11:00	★ ユガde姿勢 森本 10:30~	★ ねぎこいぽー3 野上 10:30~	★ ユガde胃腸すっきり 松井 10:30~		J★POP dance 沼田 10:30~	★ ミットアクア 関 10:30~	ZUMBA FITNESS 吉永 10:30~		★ ユガdeスマート 馬場 10:30~	★ ミットアクア 吉永 10:30~	ランランエアロ 吉永 11:00~	★ ねぎこいぽー3 沼田 11:00~
12:00	★ シェイプアップ ホクタンク 吉永 11:30~		TARGET ABS 沼田 11:30~	★ かんたんアクア 佐々木 11:00~	★ ZUMBA FITNESS 関 11:30~	★ 水中ダンベル 野上 11:30~	★ PILOXING 野上 11:30~		★ TARGET ABS 佐々木 11:30~	★ 楽々ストレッチ 《息継ぎ改善クロールB》 吉永 11:30~	ZUMBA FITNESS 野上 12:00~	★ デビュー 水中シェイプ 久保 12:00~
13:00	★ Queen 野上 12:30~		ランランエアロ 佐々木 12:30~	★ 水中シェイプ 仲辻 12:00~	★ ユガdeスマート 下佐 12:30~		★ 青竹ウォーク 佐立 12:30~		★ PILOXING 野上 12:30~		★ 6PACK ABS 吉永 13:00~	
14:00	J★POP dance 吉永 13:30~		★ シェイプアップ ホクタンク 沼田 13:30~		ランランエアロ 沼田 13:30~		★ エキサイト 坂本 13:15~		★ ねぎこいぽー3 吉永 13:30~		J★POP dance 沼田 13:45~	
15:00	★ らくらくエアロ 坂本 14:30~		★ 腰楽体操 沼田 14:30~		★ シグABS 野上 14:30~		★ ユガde骨盤 馬場 14:15~	★ ねぎこいぽー3 吉永 14:15~	★ 腰楽体操 野上 14:30~		TARGET ABS 野上 14:45~	
16:00											フレッシュ ★ シェイプアップ ホクタンク 佐立 15:15~	
17:00												
18:00												
19:00											★ ダンベル&チューブ 仲辻 19:00~	
20:00	★ シェイプアップ ホクタンク 佐々木 19:45~	★ 水中シェイプ 仲辻 20:00~	★ TARGET ABS 吉永 19:45~	★ 水中ダンベル 齋藤 20:00~	★ Queen 野上 19:30~		★ エキサイト 坂本 19:45~	★ ねぎこいぽー3 沼田 19:30~				
21:00	★ ZUMBA FITNESS 関 20:45~	★ かんたんアクア 藤井 20:45~	★ PILOXING 吉永 20:45~	★ ミットアクア 関 20:45~	★ TARGET ABS 佐々木 20:30~		★ シェイプアップ ホクタンク 沼田 20:45~	★ デビュー 水中シェイプ 久保 20:30~				
22:00	★ ランランエアロ 関 21:45~	★ 楽々ストレッチ 《息継ぎ改善クロールA》 仲辻 21:45~	★ エキサイト 関 21:45~	★ 《はじめて平泳ぎA》 吉永 21:45~	★ ユガde胃腸すっきり 近 21:30~		★ J★POP dance 佐々木 21:45~					
23:00												

24:00閉館(トレーニングは23:30終了)

<p>HOLIDAY INFORMATION ①</p> <p>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。</p>	<p>HOLIDAY INFORMATION ②</p> <p>プログラム代行は掲示板内の代行案内をご覧ください。</p>	<p>HOLIDAY INFORMATION ③</p> <p>次号のプログラムスケジュール発行予定日は6月24日(水)となります。</p>
--	--	---

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

★...定員制プログラム

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ソーラン祭り」公認企業です。