

2018年 4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													10:00	
11:00	ヨガde骨盤 ★ 森本 10:30~		ヨガdeエイジングケア ★ 松井 10:30~	ソリタキック ★ 野上 10:30~	フィットボクシング 関 10:30~	かんたんアクア ★ 廣部 10:30~	ランランエアロ 山下 10:30~			ヨガdeやすらぎ ★ 馬場 10:30~	かんたんアクア ★ 大坪 10:30~	J-POP Dance 山下 11:00~	ソリタキック ★ 沼田 11:00~	11:00
12:00	フィットボクシング 山下 11:30~	かんたんアクア ★ 大坪 11:30~	TARGET ABS 野上 11:30~	水中シェイブ ★ 大坪 11:30~	ZUMBA FITNESS 関 11:30~	水中ダンベル ★ 山下 11:30~	水中ダンベル ★ 大坪 11:15~	フィットボクシング 廣部 11:30~		フィットボクシング 廣部 11:30~		ZUMBA FITNESS 野上 12:00~		12:00
13:00	J-POP Dance 野上 12:30~	水中ダンベル ★ 山下 12:30~	PILOXING 廣部 12:30~		ヨガdeやすらぎ ★ 下佐 12:30~		水中ダンベル ★ 山下 12:00~	フィットボクシング 沼田 12:30~		ZUMBA FITNESS 沼田 12:30~		6PACK ABS ★ 山下 13:00~		13:00
14:00	フィットボクシング 坂本 13:30~		ランランエアロ 廣部 13:30~		フィットボクシング 佐立 13:30~			フィットボクシング 坂本 13:30~		フィットボクシング ★ 野上 13:30~		PILOXING 山下 13:45~		14:00
15:00	ステップ30 ★ 坂本 14:30~		腰楽体操 ★ 大坪 14:30~		Sign ABS ★ 高橋 14:30~			ヨガde骨盤 ★ 馬場 14:30~		腰楽体操 ★ 廣部 14:30~		ステップ30 ★ 沼田 14:45~		15:00
16:00			YOSAKOI練習会 15:15~(60分間)							YOSAKOI練習会 15:15~(60分間)				16:00
17:00			YOSAKOI練習会のご案内 YOSAKOI練習会は、 4月9日(月)より スタート致します。 ※詳細は館内ポスターにてご確認ください。		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					Spring HOLIDAY 4 April 腰楽体操 バランスボールで腰スッキリ! はっぴーしゃウト 発声力が力を呼び起こす!				17:00
18:00	YOSAKOI練習会 18:00~(45分間)													18:00
19:00	ステップ30 ★ 廣部 19:00~		ヨガdeやすらぎ ★ 森本 18:45~		バランスボール ★ 佐立 19:00~	ソリタキック ★ 沼田 19:00~	6PACK ABS ★ 松本 18:45~			デビュー	かんたんアクア ★ 山下 19:00~			19:00
20:00	フィットボクシング 野上 19:45~		ランランエアロ 坂本 19:45~	水中ダンベル ★ 宮崎 20:00~	デビュー	水中ダンベル ★ 中村 20:00~	TARGET ABS 廣部 19:30~			J-POP Dance 沼田 19:45~	水中ダンベル ★ 中村 20:00~			20:00
21:00	PILOXING 野上 20:45~	ミットアクア ★ 関 20:45~	ZUMBA FITNESS 廣部 20:45~	水中シェイブ ★ 久保 20:45~	TARGET ABS 沼田 20:45~		EXCITE TPO 沼田 20:30~			フィットボクシング 山下 20:45~				21:00
22:00	ZUMBA FITNESS 関 21:45~		フィットボクシング 沼田 21:45~		ヨガdeエイジングケア ★ 近 21:45~		J-POP Dance 野上 21:30~			ランランエアロ 山下 21:45~				22:00
23:00							YOSAKOI練習会 22:30~(45分間)							23:00

24:00閉館(トレーニングは23:30終了)


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

★マークのついたプログラムに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・・・2F ジムカウンター
プール・・・1F フロントエントランス

●株式会社 東祥
ホリディスポートクラブは「YOSAKOIソーラン祭り」公認企業です。



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

4月6・20日(金)は特別営業日となります。詳細は別スケジュールをご確認ください。

HOLIDAY INFORMATION ③

次号のプログラムスケジュール発行予定日は4月24日(火)となります。

金曜振替営業日 プログラムスケジュール

		4月6日(金)		4月20日(金)				
		スタジオ	プール	スタジオ	プール			
10:00						10:00		
			かんたんアクア		かんたんアクア			
11:00		野上 10:30~	★ 大坪 10:30~	廣部 10:30~	★ 大坪 10:30~	11:00		
								
12:00		野上 11:30~		山下 11:30~		12:00		
								
13:00		★ 近 12:30~		★ 近 12:30~		13:00		
								
14:00		坂本 13:30~		坂本 13:30~		14:00		
								
15:00		★ 大坪 14:30~		★ 大坪 14:30~		15:00		
16:00							16:00	
17:00						17:00		
18:00						18:00		
19:00						19:00		
		★ 馬場 19:00~		★ 馬場 19:00~				
20:00		ランランエアロ		ランランエアロ		20:00		
		沼田 20:00~	水中ダンベル	山下 20:00~	水中ダンベル			
			★ 宮崎 20:00~		★ 宮崎 20:00~			
21:00						21:00		
		沼田 21:00~		沼田 21:00~				
22:00						22:00		
23:00						23:00		
24:00閉館(トレーニングは23:30終了)								