

2017年 8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		膝栗体操	ヨガde 胃腸すっきり						ヨガde スマート	8月5日 まで開催	膝栗体操	
11:00	★ 森本 10:30~ YOGA de 姿勢	★ 野上 10:30~ SpASH!	★ 松井 10:30~ ヨガde 胃腸すっきり	★ 野上 10:30~ かんたんアクア	★ 佐々木 10:30~ らくらくエアロ	★ 佐々木 10:30~ TARGET ABS	★ 吉永 10:45~ 水中ギンパイル	★ 吉永 10:45~ 水中ギンパイル	★ 馬場 10:30~ ZUMBA FITNESS	★ 久保 11:15~ 水中ギンパイル	★ 吉永 10:30~ 水中ギンパイル	★ 久保 11:15~ 水中ギンパイル
12:00	★ 野上 11:30~ Queen's	★ 沼田 11:15~ 水中ギンパイル	★ 沼田 11:30~ フェイト ボクシング	★ 宮越 11:30~ 水中ギンパイル	★ 関 11:30~ ZUMBA FITNESS	★ 吉永 11:30~ PILOXING	★ 佐々木 11:30~ SpASH!	★ 沼田 11:30~ ZUMBA FITNESS	★ 野上 11:00~ ZUMBA FITNESS	★ 野上 11:00~ ランランエアロ	★ 山下 12:00~ かんたんアクア	★ 山下 12:00~ かんたんアクア
13:00	★ 沼田 12:30~ TARGET ABS	★ 野上 12:30~ ランランエアロ	★ 野上 12:30~ ランランエアロ	★ 下佐 12:30~ ヨガde スマート	★ 大坪 12:30~ 青竹ウォーク	★ 坂本 13:15~ EXCITE FRODO		★ 吉永 13:30~ ZUMBA FITNESS	★ 沼田 12:45~ 水中ギンパイル	★ 吉永 12:00~ ランランエアロ	★ 吉永 13:00~ 青竹ウォーク	★ 吉永 13:00~ 青竹ウォーク
14:00	★ 吉永 13:30~ ZUMBA FITNESS	★ 沼田 13:30~ J*POP Dance	★ 沼田 13:30~ J*POP Dance	★ 大坪 13:30~ Slim ABS	★ 佐立 14:15~ フェイト ボクシング	★ 馬場 14:15~ ヨガde骨盤		★ 吉永 13:30~ らくらくエアロ	★ 野上 13:45~ SpASH!	★ 野上 13:45~ TARGET ABS	★ 野上 13:45~ TARGET ABS	★ 野上 13:45~ TARGET ABS
15:00	★ 坂本 14:30~ らくらくエアロ	★ 野上 14:30~ バランスボール	★ 野上 14:30~ バランスボール			★ 馬場 14:15~ ヨガde骨盤		★ 坂本 14:30~ らくらくエアロ	★ 山下 14:30~ フェイト ボクシング	★ 後藤 14:45~ フェイト ボクシング	★ 後藤 14:45~ フェイト ボクシング	★ 後藤 14:45~ フェイト ボクシング
16:00												
17:00	<p>赤枠は佐々木店長オススメプログラム</p> <p>先月の昼夜人気No.1プログラム</p> <p>ホリデー唯一女性限定プログラム</p>											
18:00	★ 後藤 18:00~ ランランエアロ											
19:00	★ 仲辻 19:00~ ダンベル&チューブ		★ 森本 18:45~ ヨガde骨盤		★ 鈴鹿 18:45~ バランスボール		★ 齊藤 19:00~ 6 PACK ABS		★ 吉永 19:00~ ステップ30	★ 後藤 18:45~ かんたんアクア		
20:00	★ 佐々木 19:45~ フェイト ボクシング	★ 仲辻 20:00~ 水中ギンパイル	★ 佐々木 19:45~ J*POP Dance	★ 齊藤 20:00~ 水中ギンパイル	★ 沼田 19:45~ ZUMBA FITNESS	★ 藤井 20:00~ 水中ギンパイル	★ 坂本 19:45~ EXCITE FRODO	★ 久保 20:00~ 水中シェイブ	★ 野上 19:45~ Queen's	★ 吉永 19:45~ SpASH!		
21:00	★ 関 20:45~ ZUMBA FITNESS	★ 佐々木 20:45~ TARGET ABS	★ 吉永 20:45~ TARGET ABS	★ 関 20:45~ ミットアクア	★ 野上 20:45~ PILOXING	★ 沼田 20:45~ SpASH!	★ 沼田 20:45~ フェイト ボクシング	★ 藤井 20:45~ かんたんアクア	★ 佐々木 20:45~ TARGET ABS			
22:00	★ 関 21:45~ EXCITE FRODO		★ 関 21:45~ ステップ30		★ 近 21:45~ ヨガde 胃腸すっきり		★ 沼田 21:45~ J*POP Dance		★ 山下 21:45~ J*POP Dance			
23:00			★ 山下 22:30~ ランランエアロ									

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8月26日(土)となります。

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。