

2018年4月

プログラムスケジュール - Schedule -

苫小牧店

	月 Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 Sun	
	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
9:00												
10:00	J*POP Dance 9:30 - (45) 三浦		ヨガdeやすらぎ 9:30 - (45) 石村		足楽体操 9:30 - (30) 奥田		フィットボディ 9:30 - (45) 石村		ヨガdeやすらぎ 9:30 - (45) 三浦		ZUMBA FITNESS 10:00 - (45) 関	
11:00	フィットボディ 10:30 - (45) 大神田	AQUA KICK BOXING 10:30 - (45) 三浦	PILOXING 10:30 - (45) 石村	水中ダンベル 10:30 - (30) 奥田	EXCITE FIT 10:30 - (45) 新川		Queen's 10:30 - (45) 石村		TARGET ABS 10:30 - (45) 三浦		EXCITE FIT 11:00 - (45) 久田	ミットアクア 11:00 - (45) 関
12:00	ZUMBA FITNESS 11:30 - (45) 石村		7000 エアロ 11:30 - (45) 新川	かんたんアクア 11:15 - (45) 大神田	バランスボール 11:30 - (30) 内山		ヨガdeエイジングケア 11:30 - (45) 内山		YOSAKOI 11:30 - (45) 大神田		6 PACK ABS 12:00 - (30) 久田	
13:00	Slim ABS 12:30 - (30) 奥田		腰楽体操 12:30 - (30) 奥田		ヨガdeやすらぎ 12:15 - (45) 内山		フィットボクシング 12:30 - (45) 久田		バランスボール 12:30 - (30) 新川		J*POP Dance 12:45 - (45) 新川	
14:00	ヨガdeエイジングケア 13:15 - (45) 石村		J*POP Dance 13:15 - (45) 大神田		ステップ30 13:15 - (30) 石村		足楽体操 13:30 - (30) 對馬		フィットボディ 13:15 - (45) 新川		ステップ30 13:45 - (30) 久田	
15:00	フィットボクシング 14:15 - (45) 若山		バランスボール 14:15 - (30) 新川		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 大神田		ステップ30 14:15 - (30) 新川		肩楽体操 14:15 - (30) 大神田		ヨガde骨盤 14:30 - (45) 三浦	
16:00			YOSAKOI 練習会 15:00 - (60) 石村						水中シェイプ 13:00 - (30) 久田			
17:00								ミットアクア 13:00 - (45) 若山				
18:00												
19:00	ヨガdeやすらぎ 18:45 - (45) 伊藤	水中ダンベル 19:00 - (30) 山崎	ステップ30 19:00 - (30) 新川		Queen's 18:45 - (45) 三浦		かんたんアクア 19:00 - (45) 若山		6 PACK ABS 19:00 - (30) 若山		ダンベル&チューブ 19:00 - (30) 久田	
20:00	7000 エアロ 19:45 - (45) 若山		ZUMBA FITNESS 19:45 - (45) 遠藤		J*POP Dance 19:45 - (45) 久田		EXCITE FIT 19:45 - (45) 三浦		フィットボクシング 19:45 - (45) 久田		AQUA KICK BOXING 19:00 - (45) 大神田	
21:00	YOSAKOI 20:45 - (45) 大神田		TARGET ABS 20:45 - (45) 久田	かんたんアクア 20:45 - (45) 山崎	PILOXING 20:45 - (45) 三浦		ZUMBA FITNESS 20:45 - (45) 三浦		EXCITE FIT 20:45 - (45) 若山			
22:00	6 PACK ABS 21:45 - (30) 山崎		フィットボクシング 21:45 - (45) 若山		YOSAKOI 練習会 21:45 - (45) 三浦		ヨガde骨盤 21:45 - (45) 伊藤		ステップ30 21:45 - (30) 安倍			

Spring HOLIDAY 4 April

腰楽体操

はながある!!
発声か力を呼びおこす!

シャウト!!
Shout!!

YOSAKOI
シャウト!!
Shout!!

バランスボールで
腰スッキリ!

赤枠 は 店長
プログラムです。

おすすめ

店長推奨

デビュープログラム  

19:00 閉館
(トレーニングは18:30終了)

ご確認ください

- 定員制
定員制のプログラムは参加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・・・フロントカウンター
- プログラムは途中退場が可能です。
お気軽にご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

24:00 閉館 (トレーニングは23:30終了)

振替営業日プログラムスケジュール

4/6 (金)		4/20 (金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			9:00
10:00	 9:30 - (45) 石村	 9:30 - (30) 奥田	10:00
11:00	 10:30 - (45) 三浦	 10:30 - (45) 石村	水中シェイプ 10:30 - (30) 奥田
12:00	スローヨガ 11:30 - (45) 石村	 11:30 - (45) 大神田	12:00
13:00	バランスボール 12:30 - (30) 三浦	スローヨガ 12:30 - (45) 石村	13:00
	水中ダンベル 13:00 - (45) 若山	ステップ30 13:30 - (30) 新川	
14:00	 13:15 - (45) 三浦		14:00
<div data-bbox="472 1335 1627 1958" data-label="Text"> <h2>4月 振替営業日</h2> <h3>営業時間 9時 - 24時</h3> <p>会員種別に準じてご利用いただけます。</p> </div>			
19:00		スローヨガ 19:00 - (45) 伊藤	19:00
20:00	 19:45 - (45) 久田	 20:00 - (45) 三浦	20:00
21:00	 20:45 - (45) 若山	 21:00 - (45) 若山	21:00
22:00	 21:45 - (30) 久田	ステップ30 22:00 - (30) 安倍	22:00

24 : 00閉館 (トレーニングは23 : 30終了)