

	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	肩楽体操 9:30 - (30) 奥田		ヨガde 胃腸すっきり 9:30 - (45) 石村		5050 エアロ 9:30 - (45) 石村		ヨガdeスマート 9:30 - (45) 石村		バランスボール 9:30 - (30) 奥田		ZUMBA FITNESS 10:00 - (45) 関	
11:00	717 ボクシング 10:30 - (45) 若山		PILOXING 10:30 - (45) 石村		TARGET ABS 10:30 - (45) 大神田	水中717 Summer Edition 10:30 - (30) 奥田 ウォーターチャンピオン	Queen 10:30 - (45) 石村		YOSAKOI 10:30 - (45) 大神田		EXCITE 11:00 - (45) 若山	ミットアクア 11:00 - (45) 関
12:00	ZUMBA FITNESS 11:30 - (45) 石村	膝楽体操 11:45 - (30) 若山 ウォーターチャンピオン	5050 エアロ 11:30 - (45) 若山	SPLASH 11:30 - (30) 谷平 ウォーターチャンピオン	ダンベル&チューブ 11:30 - (30) 大神田		J*POP Dance 11:30 - (45) 三浦		717 ボクシング 11:30 - (45) 谷平	TARGET AQUA 11:45 - (45) 大神田 ウォーターウォーカー	6 PACK ABS 12:00 - (30) 若山	
13:00	Slip ABS 12:30 - (30) 奥田		腰楽体操 12:30 - (30) 奥田		ヨガde骨盤 12:15 - (45) 内山		5050 エアロ 12:30 - (45) 新川		足楽体操 12:30 - (30) 三浦		ヨガde骨盤 12:45 - (45) 三浦	
14:00	ヨガde姿勢 13:15 - (45) 石村	フレッシュアクア 13:15 - (45) 谷平	717 ボクシング 13:15 - (45) 谷平	TARGET AQUA 13:15 - (45) 大神田 ウォーターウォーカー	ステップ 30 13:15 - (30) 谷平		バランスボール 13:30 - (30) 三浦		5050 エアロ 13:15 - (45) 新川		ステップ 30 13:45 - (30) 新川	
15:00	フレッシュ J-POPダンス 14:15 - (45) 久田		Slip ABS 14:15 - (30) 若山		Excite 14:00 - (45) 石村	フレッシュアクア 14:15 - (45) 久田	ステップ 30 14:15 - (30) 若山	水中717 Summer Edition 14:00 - (30) 谷平 ウォーターチャンピオン	ヨガde 胃腸すっきり 14:15 - (45) 三浦		フレッシュ ボクシング 14:30 - (45) 久田	
16:00												
17:00	<p>赤枠 は私、大神田 おすすめ プログラムです。 店長推奨</p>											
18:00	<p>19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)</p> <p>ご確認ください</p> <p>● 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。</p> <p>HOLIDAY SPORTS CLUB</p>											
19:00	ヨガdeスマート 18:45 - (45) 伊藤		フレッシュ J-POPダンス 18:45 - (45) 久田		717 ボクシング 18:45 - (45) 大神田		ステップ 30 19:00 - (30) 新川	膝楽体操 19:00 - (30) 若山 ウォーターチャンピオン	フレッシュエアロ 18:45 - (45) 久田			
20:00	Excite 19:45 - (45) 三浦		5050 エアロ 19:45 - (45) 大神田	SPLASH 19:45 - (30) 新川 ウォーターチャンピオン	Queen 19:45 - (45) 三浦		ZUMBA FITNESS 19:45 - (45) 三浦		J*POP Dance 19:45 - (45) 若山			
21:00	PILOXING 20:45 - (45) 三浦	水中ダンベル 21:00 - (30) 山崎	ZUMBA FITNESS 20:45 - (45) 大神田		5050 エアロ 20:45 - (45) 新川	TARGET AQUA 21:00 - (45) 三浦 ウォーターウォーカー	717 ボクシング 20:45 - (45) 若山		TARGET ABS 20:45 - (45) 三浦			
22:00	ダンベル&チューブ 21:45 - (30) 山下		バランスボール 21:45 - (30) 新川		ヨガde姿勢 21:45 - (45) 伊藤		J*POP Dance 21:45 - (45) 大神田		6 PACK ABS 21:45 - (30) 若山			