2024年3月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ出雲

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00																		
11:00	ランランエアロ 10:30(45) 金坂			Rockin' Voice 10:30(45) 平野			ZUMBA 10:30(45) 福島			EJ☆Light 10:30(45) 駒月		ボールエクササイズ 10:30(45) 福島	ZUMBA 10:30(45) 井上			フィータボディ 10:30(45) 東		
12:00	ステップ30 12:15(30) 駒月			シェイプ&ボクシング 11:30(45) 平野		Sun&Moon 11:30(45) 長廻	フィータボディ 11:30(45) 福島			エキサイトエアロ 11:30(45) 福島			FLORIC フローリック 11:45(45) 井上		SoundUP 11:45(45) 長廻	Rockin' Voice 11:30(45) 東		※男性参加可 ほっとベーシック 11:30(45) 平野
13:00		かんたんアクア 13:00(45) 川崎		FLORIC フローリック 12:30(45) 長廻			ダンベル&チューブ 12:30(30) 福島			Rockin' Voice 12:30(45) 東		時の香り 13:00(45) 駒月	ヴィンヤサヨガ 13:00(45) 長廻		Coreメイク 13:00(45) 福島	シェイプ&ボクシング 12:30(45) 平野		
14:00	ハタヨガ 13:30(45) 島本			ヴィンヤサヨガ 13:30(45) 長廻			ハタヨガ 13:15(45) 渡部			肩楽体操 13:30(30) 福島		※男性参加可 ほっとスタート 14:15(30)東				ZUMBA 13:30(45) 東		※マット不要 designシルエット 14:30(30)東
15:00	ZUMBA 14:30(45) 川崎				TARGET AQUA ABS 14:15(45) 東	ほっとベーシック 14:15(45) 駒月		水中シェイプ 14:15(30) 駒月						水中ダンベル 14:15(30) 駒月				
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	FLORIC フローリック 19:30(45) 井上	AQUA KICK BOXING 19:30(45) 福島		ステップ30 19:00(30) 福島	かんたんアクア 19:30(45) 東	時の香り 19:30(45) 駒月	EJ☆Light 19:30(45) 駒月			ベーシックヨガ 19:15(45) 平野	水中ダンベル 19:30(30) 東		ダンベル&チューブ 19:00(30) 平野		※男性参加可 Coreメイク 19:45(45) 平野	19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)		
20:00	エキサイトエアロ 20:45(45) 福島			ランランエアロ 19:45(45) 金坂		※男性参加可 SoundUP 20:45(45) 福島	BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15(45) 川崎					※男性参加可 ほっとベーシック 20:45(45) 平野	EJ☆Light 19:45(45) 川崎			ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者		
21:00				BREAKING ブレイキン 20:45(45) 東		BOXING BEAST パーティー RED 20:45(45) 東	ZUMBA 21:15(45) 川崎						Rockin' Voice 20:45(45) 平野					
22:00																		

スタジオ45分間 定員57名

ヨガ&SlimUP 6PACK ABS 定員48名

ステップ 定員42名

プール 定員16名

□…店長 おすすめプログラム

私がおすすめするプログラムです！是非一度ご参加ください♪

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:30終了）