2025年5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

スタジオ
- 10:30 (45) 金坂 ランランエアロ
- 11:30 (45) 井上 fine PILATES
- 12:30 (30) 別所 ROCK筋トレ
- 13:15 (45) 平野 股関節ほぐしYOGA
- 19:30 (45) 井上 fine PILATES
- 20:30 (45) 井上 FLORIC

プール
- 14:15 (30) 別所 HIIT WAVE
- 19:30 (45) 東 AQUA BOXING BEAST

ラフア
- 14:15(30)舟越 ほっとスタート
- ※男性参加可 19:15 (45) 平野 HOTヨガ

火

スタジオ
- 10:30 (45) 東 ZUMBA FITNESS
- 11:30 (45) 東 フィータボディ
- 12:30 (45) 長廻 FLORIC
- 13:30 (45) 長廻 ハタヨガ
- 19:00 (30) 平野 ROCK筋トレ
- 19:45 (45) 金坂 ランランエアロ
- 20:45 (30) 平野 TARGET HIP

プール
- 14:30 (45) 舟越 AQUA BOXING BEAST
- 19:45 (30) 平野 HIIT WAVE

ラフア
- 11:30 (45) 長廻 Sun&Moon

水

スタジオ
- 10:30 (45) 長廻 EJ Light
- 11:30 (45) 長廻 TARGET Abs 超ドローイン
- 12:30 (30) 渡部 ステップ30
- 13:15 (45) 東 シェイプボクシング
- 19:30 (45) 東 Z180
- 20:30 (45) 東 BOXING BEAST RED

プール
- 14:30 (45) 東 TARGET AQUA ABS

ラフア
- ※男性参加可 19:30 (45) 糸賀 ほっとベーシック

木

スタジオ
- 10:30 (45) 別所 Z180
- 11:30 (30) 舟越 TARGET HIP
- 12:15 (45) 平野 FLORIC
- 13:15 (45) 東 フィータボディ
- 19:15 (45) 平野 股関節ほぐしYOGA
- 20:15 (45) 川崎 BOXING BEAST BLUE
- 21:15 (45) 川崎 ZUMBA FITNESS

プール
- 19:15 (45) 東 TARGET AQUA ABS

ラフア
- ※男性参加可 14:15 (45) 平野 HOTヨガ
- ※男性参加可 20:45(30)東 ほっとスタート

土

スタジオ
- 10:30 (45) 井上 ZUMBA FITNESS
- 11:45 (45) 井上 FLORIC
- 13:00 (45) 長廻 fine PILATES
- 19:00 (30) 平野 ダンベル＆チューブ
- 19:45 (45) 川崎 EJ Light
- 20:45 (45) 平野 TARGET Abs 超ドローイン

プール
- 14:15 (30) 渡部 HIIT WAVE

ラフア
- 11:45 (45) 長廻 SoundUp
- ※男性参加可 19:45 (45) 平野 Coreメイク

日

スタジオ
- 10:30 (45) 東 フィータボディ
- 11:30 (30)平野 ROCK筋トレ
- 12:15 (45) 平野 シェイプボクシング
- 13:15 (45) 東 ZUMBA FITNESS

プール

ラフア
- ※マット不要 11:30(30)東 美脚design
- ※男性参加可 14:00 (45) 平野 ほっとベーシック

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

19:00 閉館 （トレーニングは18:30終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:30終了）