

2018年1月

# プログラムスケジュール

米子店

	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												
11:00	10:30~(45)宮田	水中ダンベル 10:30~(45)庄倉	ヨガde骨盤 ★10:30~(45)浜田	水中ダンベル 10:30~(45)多田	ZUMBA 10:30~(45)真鍋		Slip ABS ★10:30~(30)野尻		バランスボール ★10:30~(45)園田		ヨガde代謝アップ ★10:30~(45)宮田	AQUA KICK 10:45~(45)多田
12:00	J*POP 11:30~(45)矢野		ランランエアロ 11:30~(45)庄倉		足楽体操 11:30~(30)多田	水中シェイプ 11:45~(45)松下	TARGET ABS 11:15~(45)野尻		ランランエアロ 11:30~(45)矢野		らくらくエアロ 11:30~(45)浜田	ミットアクア 11:45~(45)宮田
13:00	ヨガde代謝アップ ★12:30~(45)浜田		フィット ホクタンク 12:30~(45)浜田		PILOXING 12:15~(45)野尻	かんたんアクア 12:45~(45)苅田	ヨガdeエイジングケア ★12:15~(45)庄倉	水中ダンベル 12:45~(45)松下	PILOXING 12:30~(45)庄倉		J*POP 12:30~(45)真鍋	
14:00	らくらくエアロ 13:30~(45)庄倉	かんたんアクア 14:00~(45)苅田	バランスボール ★13:30~(45)庄倉	AQUA KICK 13:30~(45)真鍋	るんるんエアロ 13:15~(45)金坂	ヨガdeエイジングケア ★14:15~(45)真鍋		J*POP 13:15~(45)宮田	かんたんアクア 13:45~(45)庄倉	Slip ABS ★13:30~(30)金尾	水中ダンベル 13:45~(45)庄倉	フィット ホクタンク 13:30~(45)矢野
15:00	フィット ホクタンク 14:30~(45)野尻		エクシード 14:30~(45)矢野	水中シェイプ 14:30~(30)野坂		ステップ30 ★15:15~(30)園田		バランスボール ★14:15~(45)宮田	ヨガdeエイジングケア ★14:15~(45)真鍋	足楽体操 15:15~(30)矢野		ZUMBA 15:15~(45)浜田
16:00												
17:00	<p>2018年も皆様の笑顔と健康のためにスタッフ一同全力でサポートさせていただきます。2018年も何卒宜しくお願い致します！ ホリデイスタッフ一同</p>											
18:00	ダンベル&チューブ ★18:15~(30)野尻		フィット ホクタンク 18:15~(45)矢野									
19:00	ランランエアロ 19:00~(45)多田	AQUA KICK 19:00~(45)矢野	6 PACK ABS ★19:15~(30)庄倉		バランスボール ★19:00~(45)園田		ステップ30 ★19:15~(30)庄倉		ヨガde骨盤 ★19:15~(45)庄倉	水中ダンベル 19:00~(45)野坂	19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	
20:00	ZUMBA 20:00~(45)野尻		Queen's 20:00~(45)真鍋	水中ダンベル 20:00~(45)加場	フィット ホクタンク 20:00~(45)多田	かんたんアクア 20:00~(45)庄倉	ランランエアロ 20:00~(45)庄倉	水中シェイプ 20:00~(30)野田	エクシード 20:15~(45)浜田	ミットアクア 20:00~(45)野尻	<p>表記内容</p> <p><b>プログラム名</b></p> <p><b>担当者</b></p> <p><b>開始時間 (所要時間)</b></p> <p> 遊ぶ、楽しむ、フィットネス HOLIDAY SPORTS CLUB ホリデイスポーツクラブ</p>	
21:00	PILOXING 21:00~(45)真鍋		J*POP 21:00~(45)野尻		エクシード 21:00~(45)宮田	水中ダンベル 21:00~(45)野田	ZUMBA 21:00~(45)宮田	かんたんアクア 20:45~(45)矢野	TARGET ABS 21:15~(45)真鍋			
22:00	ヨガdeエイジングケア ★22:00~(45)野尻		ステップ30 ★22:00~(30)園田		6 PACK ABS ★22:00~(30)園田		フィット ホクタンク 22:00~(45)矢野		ステップ30 ★22:15~(30)多田			
23:00												
24:00	24:00閉館 (トレーニングは23:30終了)											

HOLIDAY INFORMATION ①

★マークのあるプログラムとプールプログラムは定員制です。当日参加プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY INFORMATION ②

2018年は1月4日(木)より営業を開始いたします。1月8日(月)は『成人の日』のため祝日営業となります。

HOLIDAY INFORMATION ③

のマークはスタジオが初めての方や激しい運動が苦手な方に安心してご参加いただけるプログラムです。