

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 盛岡

	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	【朝一番目のスタジオプログラムプレートは、店舗入口にて（9：30～9：50）まで配布させていただきます】											
11:00	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 伊藤		春のハタヨガ 10:30 (45) 林		FLORIC フローリック 10:30 (45) 綾野		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 植田		fine PILATES 10:30 (45) 青澤		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 下道	
12:00	フィットボディ 第8弾 デビュー★ 11:30 (45) 片岡		バランスボール 11:30 (30) 片岡		春のハタヨガ 11:30 (45) 綾野		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 岸本		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 青澤	かんたん アクア 11:30 (45) 片岡	フィットボディ デビュー★ 12:00 (45) 岸本	
13:00	フィットボディ デビュー★ 12:30 (45) 中西		TARGET ABS 12:15 (45) 青澤		Z-180 BURN 12:30 (45) 青澤	キキツのぼーろ 12:30 (30) 片岡	EJ-Light 12:30 (45) 関		ダンベル&チューブ 12:30 (30) 岸本		TARGET HIP 13:00 (30) 関	水中ダンベル 13:15 (30) 岸本
14:00	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 片岡	かんたん アクア 13:30 (45) 中西	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 井上		フィットボディ デビュー★ 13:30 (45) 小河原麗花		Z-180 BeachStyle 13:30 (45) 岸本	HITWAVE 13:45 (30) 関		FLORIC フローリック 13:30 (45) 片岡		
15:00				TARGET AQUA ABS 14:30 (45) 井上								
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 関		fine PILATES 19:00 (45) 岸本		ステップ30 19:15 (30) 青澤	かんたん アクア 19:00 (45) 片岡	6PACK ABS 19:15 (30) 岸本		水中ダンベル 19:30 (30) 青澤		BOXING BLUE 19:00 (45) 岸本	
20:00	BOXING BLUE 20:00 (45) 中西	BOXING BLUE 20:00 (45) 岸本	Z-180 BeachStyle 20:00 (45) 井上		EJ-Light 20:00 (45) 下道		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 下道				股関節ほぐし YOGA 20:00 (45) 関	
21:00			ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 井上		BOXING BLUE 21:00 (45) 下道		EJ-Light 21:00 (45) 青澤					
22:00												

スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 20:00-



友だち登録で 紙が不要! プログラムスケジュールや代行案内をスマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の2種類で友だち登録ができます

店舗名: ホリデイスポーツクラブ



19:00 閉館 (トレーニングは18:50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

定員制プログラムマーク
スタジオプログラム、プールプログラムは全て参加プレートが必要です。

スタジオ 45分間 定員 64名 | Z-180 定員 30名 | 6packABS バランスボール 定員 30名 | ヨガ 定員 45名 | 水中ダンベル 定員 40名 | かんたんアクア 定員 46名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)





12周年特別スケジュール

5/14日・15・17日特別スケジュールでの開催となります!

	5/14日 (水)		5/15日 (木)		5/17日 (土)							
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール						
10:00	朝一番目のスタジオプログラムプレートは、店舗入口にて (9:30~9:50) まで配布させていただきます											
11:00	FLORIC 10:30 (45) 綾野		ベーシック ヨガ 10:30 (45) 植田		fine PILATES 10:30 (45) 青澤							
12:00	陰ヨガ 11:30 (45) 綾野		EJ☆Light party 11:30(45)青澤・関		ZUMBA 11:30 (60) 青澤・関・岸本・下道	かんたん アクア 11:30 (45) 片岡						
13:00	STEP45 12:30 (45) 青澤・麗花	12:30 (45) 中西・片岡	12:30 (45) 岸本・青澤・関・麗花		12周年エアロ 13:00 (45) 小河原麗花							
14:00	ZUMBA 13:30 (45) 青澤・関		Designヒップ 13:45 (30) 小河原麗花		バランスボール 45 14:00 (45) 片岡・関							
15:00	 <p>12th ANNIVERSARY</p> <p>これからもホリデイで楽しく！ 健康づくりをしていきましょう♪</p>											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	TARGETHIP 19:00 (30) 関	かんたん アクア 19:00 (45) 片岡	6PACK ABS 19:15 (30) 岸本	HIITWAVE コラボ! 19:00 (30) 青澤・関	BOXING BEAST RED 19:00 (45) 岸本							
20:00	EJ☆Light party 20:00(45)関・中西・下道		ZUMBA 19:00 (45) 関		股関節ほぐし YOGA 20:00 (45) 関							
21:00	BOXING BEAST RED 21:00 (45) 中西・岸本・下道・青澤		ZUMBA 20:15 (60) 青澤・関・岸本・下道									
22:00												

スタジオ 45分間	定員 64名	Z-180	定員 30名	6packABS バランスボール ダンベル&チューブ	定員 30名	プール プログラム	定員 46名	ヨガ Designヒップ	定員 45名
--------------	-----------	-------	-----------	----------------------------------	-----------	--------------	-----------	-----------------	-----------

ホリデイスポーツクラブ盛岡店



☆皆様ののおかげで12周年☆

◎イベントプログラムご案内◎

- ・陰ヨガ: ゆっくりと深い呼吸を意識しながら時間をかけてポーズをとる静的ヨガ。心身共にリラックスできます♥
- ・POOL DE ダンス: プール版EJ☆Light♪J-POP・洋楽等、色々な曲でプールで踊りましょう🌟
- ・STEP45: いつものSTEP30より長いですが、難易度をあげずにメインの動きを増やすことで有酸素効果を高めた内容となっております!
- ・EJ☆LightParty: イベントでしか味わえないコラボをぜひ堪能して下さい♪
- ・BEAST RED × BEAST BLUE: 担当が入れ替わる!? 普段とは違うBEASTが見れるかもしれません...!!
- ・ベーシックヨガ: ヨガの基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、全身を動かしていくヨガです◎
- ・シェイプザボクシング × BEAST RED: 前半はシェイプザボクシングでしっかり身体を動かし、後半はREDの音楽でノリノリボクシング🥊
- ・Designヒップ: 室内を温めた状態で行います。マット不要! シューズ不要! タオル・水分必要!
お尻の筋肉を様々な方向から刺激し、魅力的なヒップラインをデザイン!
- ・HIITWAVEコラボ: その名の通り! 笑 息のあった2人のコラボをお楽しみあれ〜^^
- ・12周年エアロ: 簡単? 難しい? わかりません笑 皆さんと楽しくエアロビクスがしたい! という想いで...♥
- ・バランスボール45: 筋トレだけではなく、楽しくボール遊びもしていきましょう☆多ワクワクw