

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平野

	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			ZUMBA 10:30 (45) 伊賀松	TARGET AQUA ABS 10:30 (45) 林部	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 衣笠		EJ★Light 10:30 (45) 笹本		ZUMBA 10:30 (45) 宮本			
11:00	ファイタボディ 10:30 (45) 林部		新バージョン! Z*180 11:30 (45) 笹本	水中ダンベル 11:30 (30) 花谷	TARGET HIP 11:30 (30) 花谷		STEP30 11:30 (30) 笹本	水中ダンベル 10:45 (30) 内町			ライブ ボクシング 11:00 (45) 宮本	
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 林部	HIT WAVE 11:45 (30) 笹本	新バージョン! FLORIC 12:30 (45) 笹本	☆10時～に プレートを設置致します	ライブ ボクシング 12:30 (45) 笹本	AQUA BOXING 12:30 (45) 横山	春のハタヨガ 12:30 (45) 黒田	☆10時～に プレートを設置致します	AQUA ZUMBA 11:30 (45) 内町		新バージョン! Z*180 12:00 (45) 横山	
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 内町	かんたんアクア 12:30 (45) 笹本	TARGET ABS 13:30 (45) 林部		EJ★Light 13:30 (45) 横山	水中ダンベル 13:30 (30) 花谷	ZUMBA 13:30 (45) 黒田		EJ★Light 12:30 (45) 宮本	かんたんアクア 12:15 (45) 林部	TARGET ABS 13:00 (45) 横山	水中ダンベル 13:00 (30) 吉永
14:00	ダンベル&チューブ 13:30 (30) 笹本					☆11時半～に プレートを設置致します	バランスボール 14:30 (30) 花谷		FLORIC 13:30 (45) 林部			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00			ZUMBA 19:30 (45) 横山		BOXING 19:30 (45) 笹本		fine PILATES 19:15 (45) 笹本				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	FLORIC 19:45 (45) 横山		ランランエアロ 20:30 (45) 和田	かんたんアクア 20:30 (45) 笹本	TARGET ABS 20:30 (45) 林部		BOXING BLUE 20:15 (45) 横山	かんたんアクア 20:15 (45) 笹本	ZUMBA 20:15 (45) 林部		ご確認ください。	
21:00	EJ★Light 20:45 (45) 横山				TARGET HIP 21:30 (30) 笹本		股関節ほぐし YOGA 21:15 (45) 河村				表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	
22:00												

PICK UP

5月 START サイコーの夏にする!

あなたを変える
スタイリッシュワークアウト

Z*180

ゼットワンエイティ
Beach Style
ビーチスタイル
2025.5-10

夏を笑顔で駆け抜ける!

まるで夏のビーチでワークアウト/ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう!

スタジオ
45分間
定員 **67**名

fine PILATES
ヨガ TARGET hip
ダンベル&チューブ
定員 **38**名

Z*180
STEP30
定員 **33**名

水中
ダンベル・シェイプ
定員 **36**名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

HOLIDAY
SPORTS CLUB