2017年8月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ　西一之江

月

スタジオ	スタイル	ラフア
J-POP Dance 10:30 - (45) 高野	Lower Crunch 11:00 - (45) 笹川	Coreメイク 10:30 - (30) 石野田
らくらくエアロ 店長推奨 11:30 - (45) 水上	かるくな～る 13:00 - (30) 上原	ナチュラルグリーン 11:30 - (45) 立山
ヨガde スマート ★12:30 - (45) 立山	こりとれ～る 14:00 - (30) 石野田	ほっとベーシック 12:45 - (45) 新倉
Beauty Queens 13:30 - (45) 立山		時の香り 14:00 - (45) 新倉
EXCITE エキシテ 14:30 - (45) 凝地		
ステップ30 ★15:30 - (30) 笹川		BODYケア 15:30 - (30) 小松

火

スタジオ	スタイル	ラフア
TARGET ABS 10:30 - (45) 凝地	こりとれ～る 11:00 - (30) 石野田	ほっとベーシック 10:30 - (45) 関口
ヨガde姿勢 店長推奨 ★11:30 - (45) 大賀	Upper Crunch 12:00 - (45) 鴨田	ほっとスタート 11:45 - (30) 関口
ランランエアロ 12:30 - (45) 凝地		ほっとベーシック 13:00 - (45) 大賀
ステップ30 ★13:30 - (30) 北原		ナチュラルグリーン 14:15 - (45) 関口
ZUMBA FITNESS 14:15 - (45) 植松		
バランスボール ★15:15 - (30) 北原	かるくな～る 15:30 - (30) 上原	

水

スタジオ	スタイル	ラフア
らくらくエアロ 10:30 - (45) 植松	こりとれ～る 11:00 - (30) 下館	BODYケア 10:30 - (30) 榴山
PILOXING 店長推奨 11:30 - (45) 植松		時の香り 11:30 - (45) 阿部
TARGET ABS 12:30 - (45) 吉田	バスケットモード 13:00 - (45) 笹川	ほっとスタート 12:45 - (30) 阿部
シェイプ・ザ・ボクシング 13:30 - (45) 吉田		ほっとベーシック 13:45 - (45) 新倉
ステップ30 ★14:30 - (30) 堀米		
	Hip Crunch 15:15 - (45) 木堂 女性限定	ナチュラルグリーン 15:15 - (45) 堀米

木

スタジオ	スタイル	ラフア
ZUMBA FITNESS 10:30 - (45) 鴨田	かるくな～る 11:00 - (30) 石野田	Coreメイク 10:30 - (30) 笹川
シェイプ・ザ・ボクシング 店長推奨 11:30 - (45) 高野		ほっとスタート 11:30 - (30) 関口
バランスボール ★12:30 - (30) 石野田	バレエモード 12:30 - (45) 笹川 女性限定	時の香り 12:45 - (45) 関口
J-POP Dance 13:30 - (45) 西川		ナチュラルグリーン 14:00 - (45) 荒木
ヨガde胃腸すっきり ★14:30 - (45) 濱野	Upper Crunch 14:30 - (45) 須田	ほっとベーシック 15:15 - (45) 荒木

土

スタジオ	スタイル	ラフア
ランランエアロ 10:30 - (45) 水上	かるくな～る 11:00 - (30) 凝地	ほっとベーシック 10:30 - (45) 関口
ZUMBA FITNESS 店長推奨 11:30 - (45) 高野		ほっとスタート 11:45 - (30) 西川
ステップ30 ★12:30 - (30) 水上	Upper Crunch 13:15 - (45) 高野	Coreメイク 13:30 - (30) 小松
PILOXING 13:30 - (45) 西川		
ヨガde骨盤 ★14:30 - (45) 鴨田	バスケットモード 15:00 - (45) 木堂	ナチュラルグリーン 15:00 - (45) 石井

日

スタジオ	スタイル	ラフア
らくらくエアロ 11:00 - (45) 鴨田		ほっとベーシック 11:30 - (45) 植松
バランスボール ★12:00 - (30) 高野	Lower Crunch 12:30 - (45) 鴨田	
TARGET ABS 13:00 - (45) 高野		Coreメイク 14:00 - (30) 下館
J-POP Dance 14:00 - (45) 鴨田		
シェイプ・ザ・ボクシング 15:00 - (45) 植松	こりとれ～る 15:00 - (30) 下館	BODYケア 15:00 - (30) 小松

月

スタジオ	スタイル	ラフア
ステップ30 ★19:00 - (30) 池内	Hip Crunch 19:00 - (45) 鴨田 女性限定	ほっとベーシック 19:00 - (45) 阿部
らくらくエアロ 20:00 - (45) 池内		ナチュラルグリーン 20:15 - (45) 阿部
PILOXING 店長推奨 21:00 - (45) 鴨田	Upper Crunch 21:00 - (45) 木堂	
		Coreメイク 21:45 - (30) 凝地

火

スタジオ	スタイル	ラフア
シェイプ・ザ・ボクシング 19:00 - (45) 植松	Upper Crunch 19:00 - (45) 須田	時の香り 19:00 - (45) 立山
ヨガde骨盤 ★20:00 (45) 立山		ほっとスタート 20:15 - (30) 石井
ZUMBA FITNESS 店長推奨 21:00 - (45) 西川	バスケットモード 21:00 - (45) 木堂	ほっとベーシック 21:15 - (45) 石井
バランスボール ★22:00 - (30) 鴨田		

水

スタジオ	スタイル	ラフア
Beauty Queens 19:00 - (45) 西川	バスケットモード 19:00 - (45) 木堂	ナチュラルグリーン 19:00 - (45) 立山
ZUMBA FITNESS 20:00 - (45) 藤田		時の香り 20:30 - (45) 立山
EXCITE エキシテ 店長推奨 21:00 - (45) 高野	バレエモード 21:00 - (45) 須田 女性限定	Coreメイク 21:45 - (30) 小松
シェイプ・ザ・ボクシング 店長推奨 22:00 - (45) 凝地		

木

スタジオ	スタイル	ラフア
ランランエアロ 19:00 - (45) 池内	かるくな～る 19:30 - (30) 須田	ほっとスタート 19:00 - (30) 石井
TARGET ABS 20:00 - (45) 凝地	Lower Crunch 21:00 - (45) 須田	ほっとベーシック 20:00 - (45) 石井
J-POP Dance 店長推奨 21:00 - (45) 植松		時の香り 21:30 - (45) 凝地
ステップ30 ★22:00 - (30) 植松		

土

スタジオ	スタイル	ラフア
TARGET ABS STYLE ★19:15 - (30) 植松	こりとれ～る 19:30 - (30) 木堂	時の香り 19:30 - (45) 立山
J-POP Dance 20:00 - (45) 凝地		ほっとベーシック 20:45 - (45) 立山
シェイプ・ザ・ボクシング 店長推奨 21:00 - (45) 鴨田	Upper Crunch 21:15 - (45) 木堂	

19:00 閉館（トレーニングは18:30終了）

表記内容

プログラム名
開始時間　担当者

店長推奨 ・・・ 店長イチオシ

□ ・・・ 定員無

★ ・・・ 定員有

24:00 閉館　（トレーニングは23：30終了）