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宮崎

月

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 吉澤
- 11:30 (45) Excite エアロ 吉澤
- 12:30 (45) シェイプ&ボクシング 桑畑
- 13:30 (45) 股関節ほぐしYOGA 新名
- 19:00 (45) 超ドローイン 杉本
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 元木
- 21:00 (30) ターゲットHIP 松元

プール
- 11:00 (45) AQUA KICK BOXING 桑畑
- 19:15 (30) HIIT WAVE 松元

ラフア

火

スタジオ
- 10:30 (45) 寺のハタヨガ 新名
- 11:45 (45) EJ-Light 渡邊
- STEP30 13:00 (30) 桑畑
- 19:00 (45) ランランエアロ 西町
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 元木
- 21:00 (45) 超ドローイン 松元

プール
- 10:30 (45) 水中ダンベル 桑畑
- 19:15 (30) 水中ダンベル 松元

ラフア

水

スタジオ
- 10:30 (45) フィータボディ 松元
- 11:45 (45) 股関節ほぐしYOGA 坂元
- 13:00 (45) 超ドローイン 桑畑
- 19:00 (45) EJ-Light 久喜
- 20:00 (45) BOXING BEAST RED パーティー 吉澤
- 21:00 (45) Excite エアロ 吉澤

プール
- 11:15 (45) TARGET AQUA ABS 桑畑
- 19:00 (45) AQUA KICK BOXING 桑畑

ラフア
- 13:00 (45) ほっとベーシック 志戸岡
- 19:45 (45) ほっとエナジー 外山
- 20:45 (45) 時の香り 外山

木

スタジオ
- 10:30 (45) EJ-Light 吉澤
- 11:30 (30) ターゲットHip 渡邊
- 12:15 (45) FLORIC フローリック 志戸岡
- 19:00 (45) fine PILATES 外山
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 松世
- 21:00 (45) Z-180 ゼットワンエイティ 元木

プール
- 10:30 (30) HIIT WAVE 桑畑

ラフア
- 12:15 (45) Feel Music 吉澤
- 13:15 (45) 癒しの空間 志戸岡

土

スタジオ
- 10:30 (45) EJ-Light 松世
- 11:30 (45) シェイプ&ボクシング 松世
- 12:30 (45) ZUMBA FITNESS 吉澤
- 19:00 (45) Holy Day 吉澤
- 20:00 (45) ナタラージャ 外山
- 21:00 (45) ほっとベーシック 外山

プール
- 10:30 (45) TARGET AQUA ABS 吉澤

ラフア
- 13:45 (45) りらくヨガ 吉澤

日

スタジオ
- 10:30 (45) ターゲットアクアABS 超ドローイン 吉澤
- 11:45 (45) EJ-Light 松元
- 13:00 (45) Z-180 ゼットワンエイティ 松元
- 19:00 (45) ランランエアロ 元木
- 20:00 (45) BOXING BEAST RED パーティー 桑畑
- 21:00 (45) EJ-Light 桑畑

プール

ラフア
- 11:45 (45) Holy Day 松世
- 14:15 (45) Feel Music 吉澤

スタジオ予約 受付開始日時 毎月26日 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宮崎

ラフア	24名	ステップ30 Z-180	定員 48名	ヨガ ROCK筋トレ 定員 60名
ターゲットHIP ピラティス	定員 48名	スタジオ 45分間	定員 73名	プール 定員 35名

- ○ 強度について ：通常の内容よりも強度を抑えて実施します。
- ○ 定員について ：人と人との密集を避けるため定員を設けております。足元のシールを基準にお立ちください。
- ○ 換気について ：プログラムの水分補給中に(2回程度)換気をおこないます。ご理解、ご協力お願いします。
- ○ プールコース ：プールプログラムのコースは20名以上で3コース、それ以外は2コースで行ないます。

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）