

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岐阜

	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	ラファ	スタジオ	ラファ	スタジオ	ラファ
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 生田		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 久保田		EJ-Light 10:30 (45) 白川		TARGET ABS 10:30 (45) 吉田	全身調整ヨガ 10:30 (45) 久保田	フィットボティ 10:30 (45) 白川	KaQiLa 10:30 (45) 仲村	春のハタヨガ 10:30 (45) 高木	Sun&Moon 10:30 (45) 乾
11:00	fine PILATES 11:30 (45) 山田		FLORIC 11:30 (45) 久保田		ラッパ 11:30 (45) 白川	TARGET AQUA 11:30 (45) 河島	ZUMBA 11:30 (45) 吉田	Sun&Moon 11:45 (45) 久保田	fine PILATES 11:30 (45) 仲村	全身調整ヨガ 11:45 (45) 久保田	フィットボティ 11:30 (45) 吉田	ピラティス 11:45 (45) 乾
12:00	フィットボティ 12:30 (45) 竹下	水中ダンベル 12:30 (30) 山田	フィットボティ 12:30 (45) 河島	水中シェイプ 12:30 (30) 白川	ZUMBA 12:30 (45) 竹下		バランスボール 12:30 (30) 河尻		TARGET ABS 12:30 (45) 河島		ROCK 筋トレ 12:30 (30) 吉田	
13:00	TARGET HIP 13:30 (30) 山田						プール 水中ダンベル 13:30 (30) 河尻	ピラティス 13:00 (45) 山田	EJ-Light 13:30 (45) 河島	時の香り 13:00 (45) 久保田		ほっとパーソナル 13:00 (45) 高木
14:00	<div data-bbox="222 871 914 1039" data-label="Complex-Block"> <p>TRY ホリデイ 2025 5/2(金)~15(木) TRYアスロン</p> </div>		<div data-bbox="988 777 1335 1066" data-label="Image"> <p>スイム 0.4km バイク 5km ラン 2km</p> </div>		<div data-bbox="1418 1075 2288 1423" data-label="Complex-Block"> <p>1コイン体験会開催</p> <p>日時：5/19 (月) ~ 5/25 (日)</p> <p>この期間は一般の方、1コインでご利用して頂けます。 ぜひご家族の方、ご友人の方と一緒にご来館ください。</p> </div>		<div data-bbox="2338 829 2760 1438" data-label="Complex-Block"> <p>プログラム参加定員数</p> <p>スタジオ基本定員数 84名 (10名様分は予約不要な当日枠)</p> <p>ヨガ/ROCK/ピラティス 55名</p> <p>Z-180/T-HiP 38名</p> <p>ステップ30 39名</p> <p>6PACK/SlimUP ABS 47名</p> <p>バランスボール 30名</p> <p>プール 30名</p> <p>ラファ (ホットスタジオ) 24名</p> <p>※30分間のプログラムはステップ30を除き 予約不要の当日参加枠とし、参加場所の 指定はございません</p> </div>					
15:00									16:00	17:00	18:00	19:00
19:00	BOXING BEAST RED 19:15 (45) 河島		ZUMBA 19:15 (45) 武藤	AQUA KICK 19:15 (45) 河島	BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 竹下	Z*180 19:15 (45) 河島	SoundUP 19:30 (45) 高木	ラッパ 19:15 (45) 吉田	フィットボティ 19:00 (45) 河島	19:00 閉館 トレーニングは18:30終了)		
20:00	TARGET HIP 20:15 (30) 高木	TARGET AQUA 20:15 (45) 河島	EJ-Light 20:15 (45) 吉田		ZUMBA 20:15 (45) 吉田	水中ダンベル 20:30 (30) 河合	EJ-Light 20:15 (45) 河島		BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 吉田	WDesign 20:00 (30) 川島	<div data-bbox="2368 1564 2745 1774" data-label="Complex-Block"> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p> </div>	
21:00	春のハタヨガ 21:00 (45) 高木		BOXING BEAST RED 21:15 (45) 吉田		ROCK 筋トレ 21:15 (30) 吉田			ほっとパーソナル 20:45 (45) 高木				
22:00											<div data-bbox="2368 1785 2745 1890" data-label="Complex-Block"> <p>スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 21:00-</p> </div>	

23:00 閉館 (トレーニングは22:30終了)

