

時間	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
9:00				足楽体操 9:30~			肩楽体操 9:30~			腰楽体操 9:30~								
10:00	ZUMBA 10:15~ 鈴木	水中ダンベル 10:00~	ナチュラルグリーン	らくらくエアロ 10:15~ 西原	水中シェイプ2 10:00~	時の香り	ルンルンエアロ 10:15~ 西原	水中シェイプ1 10:00~	ほっとベーシック	フィットポクシング 10:15~ 林	かんたんアクア 10:00~ 池上	ほっとスタート 10:15~ (30)				ヨガのエイジングケア 9:30~ 西原	水中シェイプ1 10:00~	Coreメイク 10:15~ (45)
11:00	Queen 11:15~ 藤岡	水中シェイプ2 11:35~		ヨガの骨盤 11:15~ 西原	水中シェイプ1 11:35~		ステップ30 11:15~ 西原	水中ダンベル 11:35~		J*POP Dance 11:15~ 松田	水中シェイプ2 11:00~	時の香り 11:15~ (45)				フィットポクシング 11:30~ 池田	水中ダンベル 11:35~	ランランエアロ 11:30~ 宮本
12:00	PMサーキット 12:15~ 鈴木		ほっとベーシック 12:15~ (45)	TARGET ABS 12:15~ 松田		ほっとスタート 12:15~ (30)	フィットポクシング 12:00~ 鈴木		ナチュラルグリーン 12:00~ (45)	ヨガの骨盤 12:15~ 喜安		ナチュラルグリーン 12:30~ (45)				バランスボール 12:30~	時の香り 12:15~ (45)	フィットポクシング 12:30~ (30)
13:00	PILOXING 13:15~ 藤岡	水中シェイプ1 13:25~		ピラティス 13:15~ 藤岡	水中ダンベル 13:25~	ほっとベーシック 13:30~ (45)	足楽体操 13:15~	水中シェイプ2 13:25~		ZUMBA 13:15~ 池上	水中シェイプ1 13:25~					ランランエアロ 13:15~ 小森	水中シェイプ2 13:25~	フィットポクシング 13:15~ 林
14:00	ヨガのやすらぎ 14:15~ 喜安	かんたんアクア 14:05~ 小森	Coreメイク 14:00~ (45)	J*POP Dance 14:15~ 小森	水中シェイプ1 14:05~ 松田		TARGET ABS 14:00~ 宮本	かんたんアクア 14:05~ 林	時の香り 14:00~ (45)	らくらくエアロ 14:15~ 西原	かんたんアクア 14:05~ 小森	ほっとベーシック 14:00~ (45)				PILOXING 14:15~ 松田	かんたんアクア 14:05~ 池上	ほっとスタート 14:00~ (30)
15:00	バランスボール 15:15~		BODYケア 15:15~ (30)	Sing ABS 15:15~		ナチュラルグリーン 14:45~ (45)	ヨガのエイジングケア 15:00~ 田淵		ほっとスタート 15:15~ (30)	青竹ウォーク 15:15~	BODYケア 15:15~ (30)					ステップ30 15:15~	ほっとベーシック 15:15~ (45)	ZUMBA 15:00~ 宮本
16:00	<div data-bbox="163 1092 371 1333"> <p>ラジオ体操</p> </div> <div data-bbox="415 1092 816 1333"> <p>ラジオ体操やってます！ 気持ちの良い朝を迎えましょう！</p> <p>日時：月～木・土（日・祝以外） 9：10～9：20（10分間） 場所：スタジオ ※予約等も必要ございませんので お気軽にご参加ください！</p> </div> <div data-bbox="831 1050 979 1155"> <p>おすすめ</p> </div> <div data-bbox="994 1092 1899 1312"> <p>3月 新登場プログラム</p> <p>J*POP Dance エディション</p> <p>ヨガのやすらぎ</p> <p>ヨガのエイジングケア</p> </div>																	
17:00																		
18:00																		
19:00	6 PACK ABS 19:30~		ほっとスタート 19:15~ (30)	PMサーキット 19:15~ 松田			時の香り 18:30~ (45)		ナチュラルグリーン 18:45~ (45)	フィットポクシング 19:30~ 鈴木		BODYケア 18:30~ (30)						Coreメイク 18:45~ (45)
20:00	フィットポクシング 20:15~ 内山	水中シェイプ2 20:35~		J*POP Dance 20:15~ 池上	かんたんアクア 20:30~ 池田		ほっとベーシック 19:30~ 池上		ほっとスタート 20:00~ (45)	ステップ30 20:30~	水中シェイプ2 20:35~	ほっとベーシック 19:30~ (45)				ステップ30 19:30~		
21:00	TARGET ABS 21:15~ 池上	水中シェイプ1 21:25~	時の香り 21:15~ (45)	フィットポクシング 21:15~ 宮本	水中シェイプ1 21:25~	Coreメイク 21:15~ (45)	PILOXING 21:15~ 松田	かんたんアクア 21:15~ 宮本	ナチュラルグリーン 21:30~ (45)	J*POP Dance 21:15~ 鈴木	かんたんアクア 21:15~ 池田	ほっとスタート 20:15~ (30)				ヨガの骨盤 20:15~ 鈴木	水中ダンベル 20:35~	時の香り 20:15~ (45)
22:00	バランスボール 22:15~			ZUMBA 22:15~ KOZUE			ヨガのやすらぎ 22:15~ 松田			PMサーキット 22:15~ 池田						ランランエアロ 22:15~ 林		ほっとスタート 21:30~ (30)
23:00	<div data-bbox="118 1900 638 1942"> <p>HOLIDAY INFORMATION ①</p> </div> <div data-bbox="994 1900 1350 1942"> <p>HOLIDAY INFORMATION ②</p> </div> <div data-bbox="1676 1900 2240 1942"> <p>HOLIDAY INFORMATION ③</p> </div>																	
24:00	<p>全てのプログラムは、より多くの皆様に参加していただけるよう、数ヶ月に1回、担当者及び内容を変更する場合があります。</p> <p>会員種別によっては参加できないプログラムがございます。予めご了承ください。</p> <p>プログラムの内容や定員、所要時間については別紙に記載しておりますのでご確認をお願い致します。</p> <p>24：00閉館（トレーニングは23：30終了）</p>																	

店長 おすすめ プログラム

私がおすすめるクラスです！ぜひご参加ください！

21:00閉館
(トレーニングは20:30終了)

定員制のプログラムへ参加する際には参加フレートが必要です。プールプログラムはかんたんアクア、アクアキック以外は参加フレートが必要です。
<フレート設置場所>
スタジオ・・・ジムカウンター
プール・・・フロントエントランス

愛媛県松山市松枝3-276
ホリテイスポーツクラブ松山
TEL:089-915-1333