2025年7月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ松山

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
9:00																		
10:00	骨盤ほぐしYOGA 10:00 (45) 喜安			FLORIC Pick Up!! 10:00 (45) 藤岡			ルンルンエアロ 10:00 (45) 西原		時の香り 10:00 (45) 高須賀	ZUMBA 10:00 (45) 辻井	かんたんアクア 10:15 (45) 藤岡		ヴィンヤサヨガ 09:45 (45) 西原					
11:00	Pick Up!! BOXING BEAST Yellow 11:15 (45) 安田	水中ダンベル 11:15 (30) 高須賀	CORE YOGA 11:00 (45) 岩崎	fine PILATES 11:15 (45) 藤岡		脂肪燃焼ヨガ 11:15 (45) 片山	夏のハタヨガ 11:15 (45) 西原			バランスボール 11:15 (30) 田中		HOTビューティス 11:30 (45) 藤岡	フィータボディ Pick Up!! 11:00 (45) 藤岡		ゆったりヨガ 11:00 (45) 冨成	BOXING BEAST CMF Pick Up!! 11:00 (45) 田野し		
12:00	EJ Light 12:30 (45) 辻井			6PACK ABS 12:30 (30) 百瀬	かんたんアクア 12:30 (45) 藤岡		ZUMBA 12:30 (45) 伊藤		ほっとベーシック 12:30 (45) 片山				EJ Light 12:30 (45) 田中			ZUMBA 12:15 (45) 伊藤		
13:00										ルンルンエアロ 13:00 (45) 西原				超ドローイン 13:00 (45) 百瀬	リフレッシュヨガ 13:15 (45) 冨成		かんたんアクア 13:30 (45) 田野し	
14:00	フィータボディ Pick Up!! 14:15 (45) 辻井	かんたんアクア 14:00 (45) 百瀬	時の香り 14:00 (45) 高須賀	BOXING BEAST Yellow Pick Up!! 14:00 (45) 百瀬			TARGET ABS 14:15 (45) 辻井	水中ダンベル 14:00 (30) 高須賀		夏のハタヨガ 14:15 (45) 岩崎			ZUMBA 14:15 (45) 百瀬					
15:00												アロマリラックスヨガ 15:30 (45) 岩崎	TARGET ABS フレッシュ!! 15:15 (45) 安田					
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00							BEYOND BODY 19:00 (30) 田野し			BOXING BEAST BLUE フレッシュ!! 19:00 (45) 安田								
20:00	EJ Light 20:00 (45) 百瀬	水中シェイプ2 Pick Up!! 20:15 (30) 加藤		ZUMBA 20:00 (45) 辻井	かんたんアクア 20:15 (45) 田野な		FLORIC Pick Up!! 20:00 (45) 藤岡	水中ダンベル 20:30 (30) 大西	りらくヨガ 20:00 (45) 田野し	TARGET ABS 超ドローイン 20:00 (45) 百瀬	AQUA BOXING BEAST 20:15 (45) 田野し		BOXING BEAST ルチャRED 20:00 (45) 百瀬					
21:00	Z-180 21:15 (45) 百瀬			BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 田野し		ゆったりヨガ 21:00 (45) 冨成	EJ Light 21:15 (45) 辻井			ZUMBA 21:15 (45) 平川		おやすみヨガ 21:00 (45) 冨成	ステップ30 21:15 (30) 百瀬					
22:00																		

	定員
スタジオ45分間	89 名
ヨガ	63 名
Z-180 ステップ30 ROCK筋トレ ターゲットヒップ	48 名
6パック ビヨンドボディ	30 名
プール	40 名
水中ダンベル 水中シェイプ	30 名

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

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）