

# 2018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

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																		
9:30	腰楽体操 林			肩楽体操 喜安			腰楽体操 小森			足楽体操 喜安			ヨガde体幹 西原					
10:00	ZUMBA 池上	水中エアリアル Summer Edition 10:00 - (30)	ナチュラルグリーン	らくらくエアロ 10:00 - (30)	水中シェイプ2 10:00 - (30)	時の香り	ルンルンエアロ 10:00 - (30)	水中シェイプ1 10:00 - (30)	ほっとベーシック	J*POP Dance 10:15 - (45)	SPLASH! 10:15 - (30) 林	ほっとベーシック	9:30 - (45) 西原	水中シェイプ1 10:00 - (30)	ほっとベーシック	CREZZO MAKE 10:15 - (45)		
10:15		かんたんアクア 10:15 - (45)	10:15 - (45)	10:15 - (45) 西原	かんたんアクア 10:15 - (45)	10:15 - (45)	10:15 - (45) 西原	TARGET ABS 10:40 - (45) 松田	10:15 - (45)	10:15 - (45) 喜安		10:15 - (45)	10:30 - (45) 小森	かんたんアクア 10:40 - (45) 宮本				
10:40		10:40 - (45) 林			10:40 - (45) 藤岡													
11:15		水中シェイプ2 11:35 - (30)		11:15 - (45) 西原	ヨガde骨盤 11:35 - (30)	11:35 - (30)	11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原	ステップ30 11:15 - (30) 西原
12:00	PMサーキット 12:15 - (45) 林		ほっとベーシック 12:15 - (45)	バランスボール 12:30 - (30) 松田		ほっとスタート 12:15 - (30)	J*POP Dance 12:00 - (45) 小森		ナチュラルグリーン 12:00 - (45)									
13:00																		
13:15	PILOXING 13:15 - (45) 藤岡	水中シェイプ1 13:25 - (30)		ピラティス 13:15 - (45) 藤岡	水中エアリアル Summer Edition 13:25 - (30)	ほっとベーシック 13:30 - (45)	13:15 - (30) 林	肩楽体操 13:15 - (30) 林	水中シェイプ1 13:25 - (30)	水中シェイプ1 13:25 - (30)	水中シェイプ1 13:25 - (30)	水中シェイプ1 13:25 - (30)	ランランエアロ 13:15 - (45) 小森	水中シェイプ2 13:25 - (30)				
14:00	ヨガde体幹 14:05 - (45) 喜安	TARGET ABS 14:05 - (45) 池上	CREZZO MAKE 14:00 - (45)	TARGET ABS 14:15 - (45) 松田	かんたんアクア 14:05 - (45) 小森		14:00 - (45) 小森	ヨガde体幹 14:05 - (45) 喜安	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田	水中シェイプ1 14:05 - (45) 松田
15:00	バランスボール 15:15 - (30) 林		BODYケア 15:15 - (30)	Sling ABS 15:15 - (30) 池上			15:00 - (45) 田淵	ヨガde骨盤 15:00 - (45) 田淵	スイムレッスン 15:00 - (60) 宮本	ほっとスタート 15:15 - (30)	青竹ウォーク 15:15 - (30) 寺下							
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00	6 PACK ABS 19:30 - (30) 松田(大)		ほっとスタート 19:15 - (30)	ステップ30 19:30 - (30) 小森				PMサーキット 19:30 - (45) 松田	ナチュラルグリーン 18:45 - (45)									
21:00	ヨガde体幹 20:15 - (45) 内山	水中シェイプ2 20:35 - (30)		ZUMBA 20:15 - (45) KOZUE	かんたんアクア 20:30 - (45) 池上			バランスボール 20:30 - (30) 岡村	時の香り 20:15 - (45)	J*POP Dance 20:15 - (45) 松田								
22:00	J*POP Dance 21:15 - (45) 小森	TARGET ABS 21:15 - (45) 宮本	ナチュラルグリーン 21:15 - (45)	PILOXING 21:15 - (45) 宮本	水中エアリアル Summer Edition 21:25 - (30)	時の香り 21:30 - (45)		ヨガde体幹 21:15 - (45) 林	かんたんアクア 21:15 - (45) 池田	TARGET ABS 21:15 - (45) 池上	かんたんアクア 21:15 - (45) 岡田	BODYケア 21:15 - (30)	ZUMBA 21:15 - (45) 松田	かんたんアクア 21:15 - (45) 福田	CREZZO MAKE 21:15 - (45)			
23:00	ランランエアロ 22:15 - (45) 宮本			バランスボール 22:15 - (30) 宮本				6 PACK ABS 22:15 - (30) 内山		PMサーキット 22:15 - (45) 池田	SPLASH! 22:15 - (30) 福田	ナチュラルグリーン 22:15 - (45)	ヨガde骨盤 22:15 - (45) 松田					
24:00																		



**店長 おすすめ プログラム**

私がおすすめするクラスです！ぜひご参加ください！

ご確認ください。

表示内容

- プログラム名
- 開始時間 担当者
- 定員制プログラムマーク

定員制のプログラムは参加プレートが必要です。

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プレートが必要です。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プレートが必要です。

<プレート設置場所>  
スタジオ・・・ジムカウンター  
プール・・・フロントエントランス

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

24:00 閉館 (トレーニングは23:30終了)

**HOLIDAY INFORMATION 1**

プログラム前の場所取りは禁止とさせていただきます。

周りの方に配慮しながら、譲り合ってください。

**HOLIDAY INFORMATION 2**

ラファの予約はマイホリデイ、もしくは店頭で行えます。

毎月25日 7:00より翌月分の予約ができるようになります。

**HOLIDAY INFORMATION 3**

毎月25日に翌月のプログラムスケジュールを配布致します。

25日が金曜日の場合、前営業日に配布致します。