

	月		火		水		木		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	<b>LIVE</b> from 安城 フィットボクシング 10:30 (45) 松ちゃん	かんたんアクア 10:30 (45) 進藤	<b>BOXING&amp;ZUMBA</b> DEBEAST 10:30 (30) SARA		フィットボクシング 10:30 (45) 小野寺		ピラティス ★ 10:30 (45) 的場		EJ-Light 10:30 (45) 木原		フィットボクシング 10:30 (45) 石塚	
12:00	FLORIC 11:30 (45) 的場	★ 水中シェイブ 11:30 (30) 進藤	<b>LIVE</b> from 兵庫 ZUMBA 11:30 (45) SARA		ZUMBA 11:30(30) 進藤		EJ-Light 11:30(45) 進藤		★ Z-180 11:30 (45) 澤田		★ 6PACK ABS 11:30 (30)	
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 小野寺		ランランエアロ 12:30 (45) TOMO (I)		TARGET ABS 12:15 (45) 進藤	かんたんアクア 12:30 (45) 澤田	★ 6PACK ABS 12:30(30)		<b>LIVE</b> from 安城 ヨガde骨盤 ★ 12:30 (45) カム	★ 水中ダンベル 12:30 (30) 木原	12:15 (30) 前野	
14:00	EJ-Light 13:30 (45) 澤田		★ THEATER YOGA ～沖繩の青～ 13:30 (45) TOMO (I)	★ 水中ダンベル 13:15 (30) 進藤	FLORIC 13:45 (45) MIHO		ランランエアロ 13:15(45) AKO	★ 水中シェイブ 13:45 (30) 進藤	★ 6PACK ABS 13:30 (30) 石塚	かんたんアクア 13:15 (45) 倉	EJ-Light 13:00(45) 前野	
15:00	ランランエアロ 14:30(45) 菊田		EJ-Light 14:30(45) 進藤		ハタヨガ ★ 14:45 (45) MIHO		かんたんアクア 14:15(45) 岡野	かんたんアクア 14:30 (45) 菊田	14:15 (45) 澤田		TARGET ABS 14:00(45) 小野寺	
16:00	<b>LIVE</b> from 宮崎 TARGET ABS 15:45 (45) よっしー		<b>LIVE</b> from 宮崎 BOXING&ZUMBA DEBEAST 15:30 (45) りゅう		<b>LIVE</b> from 札幌 ZUMBA 16:00 (45) たなけん		<b>LIVE</b> from 千葉 TARGET ABS 15:30 (45) SERUYU		<b>LIVE</b> from 安城 FLORIC 15:15 (45) 新美		<b>LIVE</b> from 名古屋 ZUMBA 16:00 (45) Anju	
17:00												
18:00					<b>LIVE</b> from 福岡 フィットボクシング 18:00 (45) 的場							
19:00	★ ステップ30 18:45(30) 岡野	かんたんアクア 19:00 (45) 倉	TARGET ABS 18:30 (45) 小野寺		★ ステップ30 18:45(30) TOMO (I)		<b>LIVE</b> from 安城 ZUMBA 19:00 (45) TOMO		<b>LIVE</b> from 安城 ZUMBA 19:00 (45) HIRO			
20:00	ランランエアロ 19:30(45) 岡野	水中シェイブ ★ 20:00 (30) 倉	EJ-Light 19:30 (45) 澤田	かんたんアクア 19:30 (45) 倉	★ THEATER YOGA ～沖繩の青～ 19:30 (45) TOMO (I)	TARGET ABS 19:30 (45) 小野寺		FLORIC 20:00 (45) 的場	★ 水中シェイブ ★ 20:15 (30) 細川	<b>LIVE</b> from 安城 Gentle Flow Yoga (ジントル フロー) ★ 20:00 (45) HIRO	かんたんアクア 20:00 (45) 進藤	
21:00	★ Z-180 20:30 (45) 澤田		<b>BOXING&amp;ZUMBA</b> DEBEAST 20:30 (45) 倉		<b>LIVE</b> from 尾道旭 ZUMBA 20:30 (45) KO-ZY		<b>BOXING&amp;ZUMBA</b> DEBEAST 21:00 (45) 三崎		EJ-Light 21:00(45) 進藤			
22:00	★ 6PACK ABS 21:30 (30) 椎久		ZUMBA 21:30 (30) 木原		フィットボクシング 21:30 (45) 細川							
23:00	23:00 営業終了											

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	50	42
ヨガde骨盤		42
シアターヨガ	45	
Z-180	53	40
ステップ30	45	
ピラティス	50	
6パックアブス	40	

**19:00 営業終了**

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。  
スタジオ → 2Fジムに設置  
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)

スタジオ (リアル)

プール (リアル)

↓代行情報はこちら



プログラムインフォメーション

- ・道具を使用するプログラムは定員制となっております。
- ・参加プレートはお人様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時にスタッフが回収します。
- ・プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退出ください。
- ・プログラム中に水分補給は2～3回(15分に1回程度)あります。ドリンクボトルをお持ち込みいただけます。(キャップの無いものは不可)
- ・スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険ですとおやめください。
- ・ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。

# 2024年5月GW特別プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ東広島

	3日 (金)		4日 (土)		5日 (日)		6日 (月)		
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10:00									10:00
	ランランエアロ							かんたんアクア	
11:00	10:30 (45) 澤田		10:30 (45) 木原・澤田		10:30 (45) 石塚・小野寺		10:30 (45) 松ちゃん	10:30 (45) 進藤	11:00
								水中シェイプ	
12:00	11:30 (45) 進藤		★11:30 (45) 澤田		★11:30 (30) 山道		11:30 (45) 的場	★11:30 (30) 進藤	12:00
				水中ダンベル			水中ダンベル		
13:00	12:30 (45) 小野寺・澤田	かんたんアクア	★12:30 (45) カム	★12:30 (30) 木原	12:15 (45) 小野寺				13:00
		13:00 (45) 進藤		コラボdeシェイプ					
14:00	13:30 (45) 小野寺・澤田	水中ダンベル	★13:30 (30) 石塚	★13:15 (30) 倉・進藤	13:15 (45) 小野寺		13:30 (45) 小野寺・進藤		14:00
		14:00 (30) 進藤							
15:00	14:30 (45) 小野寺		14:15 (45) 澤田・倉		14:15 (45) 進藤		14:30 (45) 小野寺		15:00
16:00	★15:30 (30) 小野寺		FLORIC						16:00
			15:15 (45) 新美		16:00 (45) Anju		15:45 (45) よっしー		
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00									19:00

**5月**

5月3日の特別営業は、全ての時間  
全会員種別の方がご利用になれます

※ 6時～10時まではセルフタイムとなり、ジムエリアのみの営業。  
スタッフサポートはありません。

通常営業	特別営業	祝日営業			通常営業
2日	3日	4日	5日	6日	7日
(木)	(金/祝)	(土/祝)	(日/祝)	(月/振替)	(火)
6時-23時	6時-19時	6時-19時			6時-23時

5月4日、5日、6日は会員種別により  
**時間外利用料** が必要です

通常 1,100(税込)円/日 → **特別価格 550(税込)円/日**  
でご利用できます

19:00閉館 (トレーニングは18:50終了)