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 福山

月

スタジオ
- 11:00 超ドローイン 10:30 (45) 瀬川
- 12:00 ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 江島
- 13:00 fine PILATES 13:00 (45) 江島
- 14:00 BOXING BEAST Yellow 14:00 (45) 瀬川
- 20:00 FLORIC 19:15 (45) 瀬川
- 21:00 ランランエアロ 20:15 (45) 井出
- 22:00 BOXING BEAST BLUE 21:15 (45) 関口

プール
- 15:00 AQUA KICK BOXING 14:15 (45) 関口

ジム
- 12:00 ① 大転子すっきりストレッチ 11:30 (25) 吉田
- 20:00 基礎代謝アップ！① スクワット 20:30 (25) 塩飽
- 21:00 燃え上がれ！① HIITトレーニング2 21:30 (25) 横原

火

スタジオ
- 11:00 EJ-Light 10:30 (45) 山田
- 11:00 夏のハタヨガ 11:30 (45) 猪原
- 12:00 超ドローイン 19:15 (45) 瀬川
- 12:00 ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 江島
- 13:00 バランスボール 13:15 (30) 新良
- 13:00 Z-180 14:00 (45) 山田
- 21:00 EJ-Light 21:15 (45) 江島

プール
- 11:00 かんたんアクア 10:30 (45) 新良

ジム
- 12:00 ① 首すっきりストレッチ 11:30 (25) 峰松
- 15:00 ② すっきりストレッチ 15:00 (25) 山田
- 22:00 足腰強化① ダンベルトレーニング 21:30 (25) 三浦

水

スタジオ
- 11:00 BOXING BEAST CMF 10:30 (45) 山田
- 11:00 FLORIC 11:30 (45) 井出
- 12:00 TARGET HIP 13:15 (30) 山田
- 12:00 ランランエアロ 14:00 (45) 新良
- 20:00 Excite エアロ 19:15 (45) 関口
- 21:00 BOXING BEAST パンチRED 20:15 (45) 瀬川
- 21:00 ROCK 筋トレ 21:15 (30) 関口

プール
- 12:00 TARGET AQUA ABS 14:15 (45) 瀬川

ジム
- 10:00 ① ストレッチポールで筋膜リリース 10:30 (25) 新良
- 22:00 ① ボールでお腹引き締め 21:30 (25) 瀬川

木

スタジオ
- 11:00 ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 関口
- 11:00 フィータボディ 11:30 (45) 関口
- 12:00 Slim UP ABS 13:15 (30) 山田
- 12:00 骨盤ほぐしYOGA 14:00 (45) 藤澤
- 20:00 fine PILATES 19:15 (45) 井出
- 21:00 EJ-Light 20:15 (45) 瀬川
- 21:00 ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 瀬川

プール
- 12:00 水中ダンベル 13:45 (30) 関口
- 12:00 HIIT WAVE 14:30 (30) 山田
- 20:00 HIIT WAVE 19:30 (30) 山田
- 21:00 水中ダンベル 20:15 (30) 山田

ジム
- 12:00 ① 下半身引締めスクワット 12:30 (25) 金本

土

スタジオ
- 11:00 ランランエアロ 10:30 (45) 新良
- 12:00 EJ-Light 13:15 (45) 関口
- 12:00 ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 関口
- 20:00 Z-180 19:15 (45) 山田
- 21:00 BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 山田

プール
- 12:00 かんたんアクア 11:45 (45) 新良

ジム
- 12:00 ① レッグ＆ヒップトレーニング 11:30 (25) 関口
- 21:00 ① 体幹づくりプランク 20:30 (25) 後藤
- 22:00 ② すっきりストレッチ 21:30 (25) 山田

日

スタジオ
- 12:00 Z-180 12:15 (45) 瀬川
- 12:00 EJ-Light 13:15 (45) 山田
- 12:00 骨盤ほぐしYOGA 14:15 (45) 新良

プール
- 15:00 水中ダンベル 14:30 (30) 山田

19:00 閉館 （トレーニングは18:30終了）

スタジオ予約受付開始日時
毎月26日 19:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY INFORMATION 1

スタジオプログラムについて
プログラムの参加プレートは、開始1時間前を目途に設置致します。
※前のプログラムとの間隔が30分以内であれば、
前のプログラム開始5分以内を目途に参加プレートを設置致します。

HOLIDAY INFORMATION 2

スタジオ45分間	定員91名
みんトレ	定員20名
ヨガ ターゲットHIP fine PIRATES	定員62名
ステップ30 Z－180	定員47名
バランスボール 6PACKABS SlimUPABS	定員30名
プール45分プログラム 水中ダンベル	定員 なし名 / 定員 なし名

↑※24名以上は、1コース増設致します