# 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大分

## 月

**スタジオ**
- ZUMBA 10:30(45)安部
- 骨盤ほぐしYOGA 11:45(45)渡辺祐
- BOXING BEAST Yellow 13:00(45)古澤
- TARGET ABS 超ドローイン 14:15(45)大塚
- Z-180 20:15(45)吉谷
- ZUMBA 21:15(45)吉谷

**プール**
- かんたんアクア 11:30(45)古澤
- HIIT WAVE 20:15(30)古澤

**ラフア**
- 股関節ヨガ 13:00(45)渡辺祐
- ウェーブリング 15:15(45)佐藤真

## 火

**スタジオ**
- ランランエアロ 10:30(45)吉谷
- fine PILATES 11:45(45)安部
- ZUMBA 13:00(45)安部
- フィータボディ 14:15(45)吉谷
- EJ Light 19:15(45)古澤
- BOXING BEAST BLUE 20:15(45)坂元
- Z-180 21:15(45)佐藤佳

**プール**
- POOL 11:45(45)大塚
- 水中ダンベル 12:45(30)吉谷
- 水中ダンベル 20:15(30)古澤

**ラフア**
- Coreメイク 10:30(45)安部
- 骨盤調整ヨガ 14:00(45)黒木
- 女性限定 ナタラージャ 19:15(45)渡辺和
- 時の香り 20:15(45)佐藤佳

## 水

**スタジオ**
- FLORIC 10:30(45)安部
- BOXING BEAST Yellow 11:45(45)吉谷
- Z-180 13:00(45)大塚
- ZUMBA 14:15(45)大塚
- TARGET HIP 19:30(30)坂元
- fine PILATES 20:15(45)黒木
- EJ Light 21:15(45)坂元

**プール**
- かんたんアクア 13:00(45)吉谷

**ラフア**
- 股関節ヨガ 11:30(45)渡辺祐
- ほっとベーシック 14:00(45)藤野
- 骨盤調整ヨガ 19:00(45)黒木

## 木

**スタジオ**
- フィータボディ 10:30(45)佐藤真
- るんるんエアロ 11:30(45)佐藤真
- 夏のハタヨガ 13:00(45)黒木
- EJ Light 14:15(45)坂元
- ROCK筋トレ 19:30(30)古澤
- Excite エアロ 20:15(45)佐藤真
- BOXING BEAST パーティーRED 21:15(45)吉谷

**プール**
- 水中ダンベル 13:15(30)坂元
- かんたんアクア 14:00(45)渡辺和

**ラフア**
- 骨盤調整ヨガ 11:45(45)黒木
- 時の香り 15:15(45)渡辺和
- ウェーブリング 21:15(45)佐藤真

## 土

**スタジオ**
- ZUMBA 10:30(45)吉谷
- Z-180 11:45(45)吉谷
- TARGET HIP 13:00(30)古澤
- FLORIC 14:00(45)坂元
- 骨盤ほぐしYOGA 19:15(45)kaori
- ZUMBA 20:15(45)大塚
- BOXING BEAST CMF 21:15(45)大塚

**プール**
- HIIT WAVE 12:00(30)古澤
- AQUA BOXING BEAST 12:45(45)坂元

**ラフア**
- 男女OK ナタラージャ 13:00(45)渡辺和
- タオル必須 ほっとde肩楽体操 15:15(45)吉谷

## 日

**スタジオ**
- BOXING BEAST Yellow 10:30(45)坂元
- ZUMBA 11:45(45)坂元
- ROCK筋トレ 13:00(30)古澤
- EJ Light 14:00(45)大塚

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

## 7月オススメプログラム

**スタジオ予約 受付開始日時** 毎月26日 19:00-

| | |
|---|---|
| スタジオ 45分 | 定員 80名 |
| ヨガ Z-180等 | 定員 40名 |
| スタジオ 30分 | 定員 35名 |
| プール | 定員 36名 |

**ご確認ください。**

表示内容
プログラム名
開始時間 担当者

プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)