2025年5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			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
10:00	ZUMBA 10:30(45) 安部			ランランエアロ 10:30(45) 吉谷		Core メイク 10:30(45) 安部	FLORIC 10:30(45) 安部			フィータボディ 10:30(45) 佐藤真			ZUMBA 10:30(45) 吉谷			シェイプ ボクシング 10:30(45) 坂元		
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:45(45) 渡辺祐	かんたんアクア 11:30(45) 古澤		fine PILATES 11:45(45) 安部	TARGET AQUA KIDS 11:45(45) 大塚		シェイプ ボクシング 11:45(45) 吉谷		股関節ヨガ 11:30(45) 渡辺祐	るんるんエアロ 11:30(45) 佐藤真		骨盤調整ヨガ 11:45(45) 黒木	Z-180 11:45(45) 吉谷			ZUMBA 11:45(45) 坂元		
12:00	TARGET HIP 13:00(30) 古澤		股関節ヨガ 13:00(45) 渡辺祐	ZUMBA 13:00(45) 安部	水中ダンベル 12:45(30) 吉谷		Z-180 13:00(45) 大塚	かんたんアクア 13:00(45) 吉谷		香のハタヨガ 13:00(45) 黒木			シェイプ ボクシング 13:00(45) 古澤	HIIT WAVE 12:15(30) 古澤	AQUA BOXING BEAST 13:00(45) 坂元 / 男女OK ナタラージャ 13:15(45) 渡辺和	ROCK 筋トレ 13:00(30)古澤		
13:00	TARGET KIDS 超ドローイン 14:00(45) 大塚			フィータボディ 14:15(45) 吉谷		骨盤調整ヨガ 14:00(45) 黒木	ZUMBA 14:15(45) 大塚		ほっとベーシック 14:00(45) 藤野	EJ-Light 14:15(45) 坂元	かんたんアクア 14:00(45) 渡辺和		FLORIC 14:15(45) 坂元			EJ-Light 14:00(45) 大塚		
14:00			ウェーブリング 15:15(45) 佐藤真								水中ダンベル 15:00(30) 古澤	時の香り 15:15(45) 渡辺和			タオル必須 ほっとde肩楽体操 15:15(45) 吉谷			
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00				ROCK 筋トレ 19:30(30)古澤		女性限定 ナタラージャ 19:15(45)渡辺和	ステップ30 19:30(30)坂元		骨盤調整ヨガ 19:00(45) 黒木	TARGET HIP 19:30(30)古澤			股関節ほぐし YOGA 19:15(45) kaori					
20:00	Z-180 20:15(45) 吉谷	HIIT WAVE 20:30(30) 古澤		BOXING BEAST BLUE ファイト 20:15(45) 坂元	水中ダンベル 20:15(30) 古澤	時の香り 20:15(45) 佐藤佳	fine PILATES 20:15(45) 黒木			Exciting ヨガ 20:15(45) 佐藤真			ZUMBA 20:15(45) 大塚					
21:00	ZUMBA 21:15(45) 吉谷			Z-180 21:15(45) 佐藤佳			EJ-Light 21:15(45) 坂元			BOXING BEAST RED パーティー 21:15(45) 吉谷		ウェーブリング 21:15(45) 佐藤真	ランランエアロ 21:15(45) 大塚					
22:00																		

5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 70 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

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

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）