

2026年2月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ秋田

月	火	水	木	土	日							
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00												9:00
10:00	肩ほぐし YOGA 09:45 (45) 内海	ランランエアロ 09:45 (45) 粕山	フィーダボディ 09:45 (45) 石井	冬のハタヨガ 09:45 (45) 八木	フィーダボディ 10:00 (45) 及川							10:00
11:00	EJ Light 10:45 (45) 伊藤	TARGET HiP 10:45 (30) 佐藤	fine PILATES 10:45 (45) 石井	Z*180 10:45 (45) 平中	FLORIC 11:00 (45) 石井							11:00
12:00	FLORIC 11:45 (45) 石井	かんたんアクア 12:00 (45) 伊藤	水中ダンベル45 11:30 (45) 寺中	ステップ45 11:45 (45) 及川	ZUMBA® 11:45 (45) 保坂	かんたんアクア 12:00 (45) 安田	ZUMBA® 12:00 (45) 伊藤	AQUA KICK BOXING 12:00 (45) 及川	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 及川	BOXING BEAST Yellow 12:30 (30) 亀澤		12:00
13:00	Excite TRX 12:45 (45) 石井	ピートde HIIT!! 12:55(30)伊藤	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 亀澤	ZUMBA® 12:45 (45) 粕山	ピートde HIIT!! 12:55(30)伊藤	ランランエアロ 12:45 (45) 石井	ピートde HIIT!! 12:55(30)安田	BOXING BEAST CMF 13:00 (45) 伊藤	LAIDER Bee 13:15 (45) 伊藤			13:00
14:00												14:00
15:00												15:00
16:00												16:00
17:00												17:00
18:00	スタジオ45分間 定員 76 名	ヨガ fine PILATES LAIDER Bee CORE ENERGY 定員 50 名	ステップ45 TARGET HiP 定員 40 名	Z*180 定員 38 名	FLORIC 定員 58 名							18:00
19:00	ZUMBA® 19:15 (45) 内海	Excite TRX 19:15 (45) 内海	BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 伊藤	fine PILATES 19:15 (45) 石井								19:00
20:00	肩ほぐし YOGA 20:15 (45) 内海	ZUMBA® 20:15 (45) 伊藤	EJ Light 20:15 (45) 伊藤	BOXING BEAST RED 20:15 (45) 及川								20:00
21:00	ステップ45 21:15 (45) 及川											21:00
22:00												22:00
23:00												23:00

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

スタジオ予約
受付開始日時 毎月24日
21:00-

ピート de HIIT!! 定員 10 名

プール 定員 38 名

FLORIC フローリック 定員 58 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HOLIDAY
SPORTS CLUB