






2019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	ダンベル&チューブ 09:30 (30) 竹下		ヨガdeおなか 09:30 (45) 森		腰楽体操 09:30 (30) 伊藤		足楽体操 09:30 (30) 伊藤		ヨガde骨盤 09:30 (45) 森		SlimABS 09:30 (30) 小出	
10:00	ランランエアロ 10:15 (45) 石井		J*POP 10:30 (45) 中澤		ファイタボティ 10:15 (45) 保坂		ヨガdeおなか 10:15 (45) 藤原		ランランエアロ 10:30 (45) 小出		ZUMBA 10:15 (45) 小出	
11:00	Queen's 11:15 (45) 石井		フィット ボクシング 11:30 (45) 中澤		ZUMBA 11:15 (45) 保坂		Excite 11:15 (45) 石井		PILOXING 11:30 (45) 竹下	AQUA KICK 11:30 (45) 小出	TARGET ABS 11:15 (45) 中澤	
12:00	ヨガde骨盤 12:15 (45) 藤原	かんたんアクア 12:15 (45) 竹下	ファイタボティ 12:30 (45) 石井	かんたんアクア 12:30 (45) 保坂	TARGET ABS 12:15 (45) 竹下		フィット ボクシング 12:15 (45) 小出	AQUA KICK 12:30 (45) 中澤	YoSAKO! 12:30 (45) 小出		ステップ30 12:15 (30) 小出	ミットアクア 12:30 (45) 中澤
13:00	Excite 13:15 (45) 保坂		ZUMBA 13:30 (45) 佐藤	水中ダンベル 13:30 (45)	ランランエアロ 13:15 (45) 竹下	水中ダンベル 13:00 (45)	J*POP 13:15 (45) 小出	かんたんアクア 13:30 (45) 保坂	ファイタボティ 13:30 (45) 竹下		J*POP 13:00 (45) 近藤	水中シェイプ 13:30 (45)
14:00	バランスボール 14:15 (45) 竹下		SlimABS 14:30 (30) 高橋(虎)		ヨガde 足ほかほか 14:15 (45) 森		ダンベル&チューブ 14:15 (30) 中澤		ステップ30 14:30 (30) 中澤		Excite 14:00 (45) 小出	
15:00												
16:00											ぜひご参加ください♪	
17:00											...店長 竹下の おすすめ プログラム!!	
18:00											私、竹下がオススメするプログラムです！ ぜひご参加ください！！	
19:00	6 PACK ABS 19:00 (30) 青柳		ヨガde 足ほかほか 19:00 (45) 藤原		ヨガde骨盤 19:15 (45) 森		TARGET ABS 19:00 (45) 竹下		ZUMBA 19:15 (45) 竹下		19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)	
20:00	ZUMBA 19:45 (45) 中澤	水中ダンベル 20:00 (45)	BOXING BEAST 19:45 (45) 竹下	水中シェイプ 19:45 (45)	J*POP 20:15 (45) 竹下	かんたんアクア 20:00 (45) 小出	PILOXING 20:00 (45) 中澤	水中ダンベル 20:15 (45)	ランランエアロ 20:15 (45) 中澤	かんたんアクア 20:15 (45) 竹下	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <ul style="list-style-type: none"> プログラム名 開始時間 担当者 <p>定員制プログラムマーク 定員制のプログラムは参加プレートが必要です。 プールプログラムはすべて定員制です。</p> </div>	
21:00	TARGET ABS 20:45 (45) 中澤		Excite 21:00 (45) 竹下	AQUA KICK 20:45 (45) 小出	BOXING BEAST 21:15 (45) 小出		ZUMBA 21:00 (45) 小出	かんたんアクア 21:15 (45) 竹下	BOXING BEAST 21:15 (45) 中澤			
22:00	ヨガdeおなか 21:45 (45) 森		ダンベル&チューブ 22:00 (30) 小出		ステップ30 22:15 (30) 小出		6 PACK ABS 22:00 (30) 津金澤					

24:00 閉館 (トレーニングは23:30終了)

