

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	 09:45 (45) 内海		ランランエアロ 09:45 (45) 靱山		 09:45 (45) 石井		 09:45 (45) 八木		 10:00 (45) 及川				10:00
11:00	 10:45 (45) 伊藤		 10:45 (30) 佐藤		 10:45 (45) 石井		 10:45 (45) 平中		 11:00 (45) 石井		 10:30 (45) 及川		11:00
12:00	 11:45 (45) 石井	かんたんアクア 12:00 (45) 伊藤	 11:30 (45) 寺中	水中ダンベル45 12:00 (45) 安田	ステップ45 11:45 (45) 及川	 12:00 (45) 伊藤	 11:45 (45) 保坂	かんたんアクア 12:00 (45) 安田	 12:00 (45) 伊藤	 12:00 (45) 及川	 11:30 (45) 及川	 12:30 (30) 亀澤	12:00
13:00	 12:45 (45) 石井	 12:55(30)伊藤	 12:30 (45) 亀澤		 12:45 (45) 靱山	 12:55(30)伊藤	ランランエアロ 12:45 (45) 石井	 12:55(30)安田	 13:00 (45) 伊藤		 13:15 (45) 伊藤		13:00
14:00							 13:45 (30) 亀澤						14:00
15:00	<div><div>2月 START</div><div> コアから燃やせ</div></div>												15:00
16:00	<div><div>つらい、きついにサヨナラ！！楽しくて続くNEW腹筋プログラム</div><div> 3ヶ月限定プログラム</div></div>												16:00
17:00	<div><div>スタジオ予約 受付開始日時</div><div>毎月24日 21:00-</div></div>												17:00
18:00	<div><div> 定員 10 名</div><div> 定員 38 名</div></div>												18:00
18:00	スタジオ45分間 定員 76 名		ヨガ fine PILATES LAOER Bee CORE ENERGY 定員 50 名		ステップ45 fine PILATES TARGET Hip 定員 40 名		Z180 定員 38 名		FLORIC フロリック 定員 58 名				18:00
19:00	 19:15 (45) 内海		 19:15 (45) 内海		 19:15 (45) 伊藤		 19:15 (45) 石井				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		19:00
20:00	 20:15 (45) 内海		 20:15 (45) 伊藤		 20:15 (45) 伊藤		 20:15 (45) 及川				ご確認ください。		20:00
21:00	ステップ45 21:15 (45) 及川										表示内容 プログラム名 開始時間 担当者		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)