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苫小牧

月			火			水			木			土			日		
スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ	スタジオ	プール	グルトレ
ZUMBA FITNESS 10:00 (45) 藤島			fine PILATES 10:00 (45) 石村			EJ Light 10:00 (45) 新川			FLORIC フローリック 10:00 (45) たいこ			フィータボディ 10:00 (45) 新川			ZUMBA FITNESS 09:30 (45) 関		
股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 石村			ラッラッエアロ 11:00 (45) 石村			シェイプボクシング 11:00 (45) 井筒			ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 石村			ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 石村			EJ Light 10:30 (45) 関		
Z180 NEW 12:00 (45) 藤島			春のハタヨガ 12:00 (45) たいこ		目指せ美尻！お尻ストレッチ 12:30 (25) 岡本	股関節ほぐし YOGA 12:00 (45) たいこ	TARGET ABS 超ドローイン 12:00 (45) 井筒	お腹引き締め！腹筋トレーニング 12:30 (25) 北山	TARGET HIP 12:00 (30) 石村			Excite エアロ 12:00 (45) 石村	かんたんアクア 12:00 (45) 落合			AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST 11:30 (45) 藤島	足腰強化！スクワット 12:30 (25) 高橋
フィータボディ 13:00 (45) たいこ					お腹引き締め！腹筋トレーニング 13:30 (25) 北山			目指せ美尻！お尻ストレッチ 13:30 (25) 岡本			ダンベルを使った肩のトレーニング 13:30 (25) 井筒			ポールで肩楽ストレッチ 13:30 (25) 藤島			
		お腹引き締め！腹筋トレーニング 14:30 (25) 北山						ダンベルを使った肩のトレーニング 14:30 (25) 井筒			目指せ美尻！お尻ストレッチ 14:30 (25) 岡本						
6PACK ABS 19:00 (30) 高橋			ステップ30 19:00 (30) 新川			FLORIC フローリック 19:30 (45) たいこ		姿勢改善体幹トレーニング 20:00 (25) 桔梗原	fine PILATES 18:45 (45) たいこ			BOXING ボクシングビースト BEAST RED 19:30 (45) 井筒					
EJ Light 19:45 (45) 井筒			BOXING ボクシングビースト BEAST BLUE ファイト 19:45 (45) 藤島			EJ Light 20:30 (45) 藤島			ZUMBA FITNESS 19:45 (45) 新川			フレッシュ！ZUMBA FITNESS 20:30 (30) 井筒					
TARGET ABS 超ドローイン 20:45 (45) 井筒			ZUMBA FITNESS 20:45 (45) 遠藤	HIIT WAVE 20:45 (30) 高橋					ROCK筋トレ 20:45 (30) 高橋								

【 スタジオプログラム 】

予約開始日時は

毎月24日

20:00

となります

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ	定員78名
ヨガ ROCK筋トレ fine PILATES ターゲットHIP	定員50名
Z-180 ステップ30	定員48名
6PACK ABS プール	定員30名

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）