

2025年7月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ盛岡

	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	
10:00	【朝一番目のスタジオプログラムプレートは、店舗入口にて（9：30～9：50）まで配布させていただきます】												10:00
11:00	ZUMBA® 10:30 (45) 伊藤		夏のハタヨガ 10:30 (45) 林		バランスボール 10:45 (30) 小河原		骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 植田		fine PILATES 10:30 (45) 青澤		ZUMBA® 11:00 (45) 下道		11:00
12:00	フィットボディ 第8弾 11:30 (45) 片岡		EJ★Light 11:30 (45) 関		夏のハタヨガ 11:30 (45) 綾野		フィットボディ 11:30 (45) 関		ZUMBA® 11:30 (45) 青澤	かんたん アクア 11:45 (45) 片岡	TARGET Las 超ドローイン 12:00 (45) 青澤		12:00
13:00	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 中西	NEW	Z-180 BURN 12:30 (45) 青澤		EJ★Light 12:30 (45) 青澤	モキツのぼーろ 12:30 (30) 片岡	BOXING BEAST CMF 12:30 (45) 小河原	NEW	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 岸本	NEW		水中ダンベル 13:00 (30) 岸本	13:00
14:00	骨盤ほぐしYOGA 13:30 (45) 片岡	13:30 (45) 中西	ZUMBA® 13:30 (45) 井上		Z-180 BeachStyle 13:30 (45) 岸本		ZUMBA® 13:30 (45) 関	13:15 (45) 岸本	FLORIC 13:30 (45) 片岡				14:00
15:00				TARGET AQUA 14:30 (45) 井上									15:00
16:00	7月 START FLORIC Summer emotional		7月 START あなたの身体にフィットする フィットボディ		NEW 現得意2人 BOXING BEAST Yellow		7月 START STRENGTH						16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	ZUMBA® 19:00 (45) 関		ステップ30 19:15 (30) 関	かんたん アクア 19:00 (45) 片岡	ZUMBA® 19:00 (45) 岸本		fine PILATES 19:00 (45) 岸本		BOXING BEAST RED 19:00 (45) 岸本				19:00
20:00	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 中西	HIT WAVE 20:00 (30) 関	Z-180 BeachStyle 20:00 (45) 井上		BOXING BEAST CMF 20:00 (45) 青澤	NEW	ZUMBA® 20:00 (45) 下道	水中ダンベル 19:30 (30) 青澤	骨盤ほぐしYOGA 20:00 (45) 関				20:00
21:00			ZUMBA® 21:00 (45) 井上		EJ★Light 21:00 (45) 下道		BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 下道						21:00
22:00													22:00

スタジオ予約
受付開始日時
毎月24日
20:00-

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます
店舗名
ホリデイスポーツクラブ

プログラム代行案内
画面をタップすると
拡大することもできます!

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

☐ 定員制プログラムマーク
スタジオプログラム、プールプログラムは
全て参加プレートが必要です。

スタジオ 45分間	定員 64名	Z-180	定員 30名	6packABS バランスボール ダンベル&チューブ	定員 30名	ヨガ	定員 45名	水中 ダンベル	定員 40名	かんたん アクア	定員 46名
--------------	-----------	-------	-----------	----------------------------------	-----------	----	-----------	------------	-----------	-------------	-----------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY
SPORTS CLUB