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和歌山

月

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 三木
- バランスボール 11:45 (30) 井上
- Z*180 13:00 (45) 三木
- 和の香り ハタヨガ 14:15 (45) 和田

プール
- AQUA KICK BOXING 11:45 (45) 三木
- かんたんアクア 14:15 (45) 石川

ラフア
- リラックスヨガ 11:30 (45) 藤田
- 時の香り 13:00 (45) 和田
- Beauty line 18:30 (45) 井上
  - マットなしでご参加頂けます

スタジオ
- EJ*Light 19:00 (45) 原田
- ランランエアロ 20:00 (45) 石川
- BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 宮崎

プール
- 水中シェイプ 19:45 (30) 井上

火

スタジオ
- FLORIC 10:30 (45) 藤井
- EJ*Light 11:45 (45) 藤井
- ROCK 筋トレ 13:00 (30) 久木
- シェイプ ザ ボクシング 14:15 (45) 三木
- BOXING BEAST RED パーティー 19:00 (45) 飯田
- ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 飯田
- FLORIC 21:00 (45) 藤田

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) 三木
- 水中ダンベル 12:45 (30) 井上
- HIIT WAVE 18:45 (30) 宮崎

ラフア
- Core メイク 11:30 (45) 井上
- SoundUP 13:00 (45) 三木
- アロマテトックスヨガ 20:00 (45) 藤田

水

スタジオ
- ランランエアロ 10:30 (45) 石川
- ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 飯田
- EJ*Light 13:00 (45) 飯田
- 健康体操 14:15 (30) 三木
- fine PILATES 19:00 (45) 石川
- EJ*Light 20:00 (45) 藤井
- TARGET Hip 21:00 (30) 原田

プール
- HIIT WAVE 13:15 (30) 三木
- TARGET ABS AQUA 18:30 (45) 飯田

ラフア
- 機能改善 ストレッチ 11:30 (45) 石川
- ほっとベーシック 13:15 (45) 辻
- 時の香り 19:30 (45) 藤田
- ほっとベーシック 21:00 (45) 藤井

木

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 藤井
- Z*180 11:45 (45) 三木
- 股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 中野
- TARGET Hip 14:15 (30) 藤井
- Z*180 19:00 (45) 飯田
- ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 原田
- BOXING BEAST RED パーティー 21:00 (45) 原田

プール
- AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 三木
- 水中シェイプ 12:15 (30) 井上
- HIIT WAVE 19:15 (30) 宮崎

ラフア
- マットなしでご参加頂けます
- Beauty line 11:00 (45) 井上
- ほっとベーシック 12:30 (45) 藤井
- パワーヨガ 14:00 (45) 中野
- 機能改善 ストレッチ 19:00 (45) 石川

土

スタジオ
- fine PILATES 10:30 (45) 原田
- TARGET ABS 11:45 (45) 原田
- EJ*Light 13:00 (45) 飯田
- FLORIC 14:15 (45) 藤田
- EJ*Light 19:00 (45) 藤田
- BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00 (45) 飯田
- ROCK 筋トレ 21:00 (30) 久木

プール

日

スタジオ
- ランランエアロ 10:30 (45) 飯田
- EJ*Light 11:45 (45) 原田
- シェイプ ザ ボクシング 13:00 (45) 畑中
- ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 原田

プール
- かんたんアクア 11:30 (45) 畑中
- AQUA KICK BOXING 19:15 (45) 久木

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 和歌山店

スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-
プログラム 45分	定員数 85 名
ヨガ	定員数 55 名
バランスボール	定員数 30 名
Z*180 BREAKING	定員数 40 名
プール 器具なし	定員数 36 名
プール 器具あり	定員数 30 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

23:00 閉館　（トレーニングは 22：50 終了）