2024年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ岐阜

	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	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア
10:00												
11:00	ZUMBA 10:30(45) 生田		ハタヨガ 10:30(45) 久保田		EJ☆Light 10:30(45) 白川		TARGET ABS 10:30(45) 吉田	全身調整ヨガ 10:30(45) 久保田	フィータボディ 10:30(45) 白川	Coreメイク 10:30(45) 纐纈	シェイプ&ボクシング 10:30(45) 吉田	Sun&Moon 10:30(45) 乾
12:00	ヴィンヤサヨガ 11:30(45) 山田		FLORIC フローリック 11:30(45) 久保田	かんたんアクア 11:30(45) 纐纈	シェイプ&ボクシング 11:30(45) 二村		ZUMBA 11:30(45) 吉田	Sun&Moon 11:45(45) 久保田	EJ☆Light 11:30(45) 纐纈	ほっとベーシック 11:45(45) 久保田	Z-180 11:30(45) 吉田	ピラティス 11:45(45) 乾
13:00	シェイプ&ボクシング 12:30(45) 纐纈		フィータボディ 12:30(45) 白川		ランランエアロ 12:30(45) 白川	水中ダンベル 12:30(30)	バランスボール 12:30(30)	ピラティス 13:00(45) 山田	シェイプ&ボクシング 12:30(45) 纐纈	時の香り 13:00(45) 久保田		ほっとベーシック 13:00(45) 高木
14:00								フローヨガ 14:15(45) 山田				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	EJ☆Light 19:15(45) 纐纈		ZUMBA 19:15(45) 武藤		BOXING BEAST BLUE ファイト 19:15(45) 二村		FLORIC フローリック 19:15(45) 伊藤	SoundUp 19:30(45) 髙木	BOXING BEAST BLUE ファイト 19:15(45) 大井			
20:00	BOXING BEAST RED パーティー 20:15(45) 吉田		TARGET ABS 20:15(45) 吉田	AQUA BOXING BEAST 20:15(45) 纐纈	ZUMBA 20:15(45) 吉田		BOXING BEAST RED パーティー 20:15(45) 纐纈	Sun&Moon 20:45(45) 伊藤	Z-180 20:15(45) 大井			
21:00	6PACK ABS 21:15(30)	TARGET AQUA ABS 21:15(45) 纐纈	渋谷ロッカジャポン BREAKING ブレイキン 21:15(45) 吉田		ハタヨガ 21:15(45) 山田		ステップ30 21:15(30) 纐纈					
22:00												

月会費のみで利用可能に!

色彩の効果で
カラダと心を癒す

天井と床からの
W温熱効果

HOTな空間で
発汗作用を促進

室温 36~38℃
湿度 50~70%

スマホ・パソコンで
カンタン事前予約!

希望日とプログラムを
事前に選べるからスケ
ジュールが立てやすい!

プログラム参加定員数

スタジオ基本定員数　84名

（10名様分は予約不要な当日枠）

ヨガ・ブレイキン	55名
Z-180	38名
ステップ30	39名
6PACK/SlimUP ABS	47名
バランスボール	30名
プール	30名
ラフア（ホットスタジオ）	24名

※30分間のプログラムはステップ30を除き予約不要の当日参加枠とし、参加場所の指定はございません

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

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 21:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）