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松山

	月 スタジオ	月 プール	月 ラフア	火 スタジオ	火 プール	火 ラフア	水 スタジオ	水 プール	水 ラフア	木 スタジオ	木 プール	木 ラフア	土 スタジオ	土 プール	土 ラフア	日 スタジオ	日 プール	日 ラフア
9:00																		
10:00	股関節ほぐしYOGA 10:00 (45) 喜安			FLORIC 10:00 (45) 藤岡			ルンルンエアロ 10:00 (45) 西原		時の香り 10:00 (45) 高須賀	ZUMBA 10:00 (45) 辻井	かんたんアクア 10:15 (45) 藤岡		ヴィンヤサヨガ 09:45 (45) 西原					
11:00	BEYOND BODY 11:15 (30) 辻井		CORE YOGA 11:00 (45) 岩崎	fine PILATES 11:15 (45) 藤岡		脂肪燃焼ヨガ 11:15 (45) 片山	癒のハタヨガ 11:15 (45) 西原			バランスボール 11:15 (30) 田中		HOTピラティス 11:30 (45) 藤岡	フィータボディ 11:00 (45) 藤岡		ゆったりヨガ 11:00 (45) 冨成	シェイプ&ポクシング 11:00 (45) 田野し		
12:00	EJ*Light Pick Up!! 12:15 (45) 辻井			6PACK ABS 12:30 (30) 百瀬	かんたんアクア 12:30 (45) 藤岡		ZUMBA 12:30 (45) 伊藤		ほっとベーシック 12:30 (45) 片山				EJ*Light Pick Up!! 12:30 (45) 田中			ZUMBA 12:15 (45) 伊藤		
13:00										ルンルンエアロ 13:00 (45) 西原				TARGET 超ドローイン 13:00 (45) 百瀬	リフレッシュヨガ 13:15 (45) 冨成		かんたんアクア 13:30 (45) 田野し	
14:00	シェイプ&ポクシング 14:15 (45) 辻井	かんたんアクア 14:00 (45) 百瀬	時の香り 14:00 (45) 高須賀	TARGET 超ドローイン Pick Up!! 14:00 (45) 百瀬			フィータボディ 14:15 (45) 辻井			癒のハタヨガ 14:15 (45) 岩崎			ZUMBA 14:15 (45) 百瀬					
15:00												アロマリラックスヨガ 15:30 (45) 岩崎						
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	6PACK ABS 19:00 (30) 宮領						BEYOND BODY 19:00 (30) 田野し											
20:00	EJ*Light Pick Up!! 20:00 (45) 百瀬	かんたんアクア 20:15 (45) 田野な	Active & Relax YOGA 20:00 (45) 片山	ZUMBA 20:00 (45) 辻井	HIIT WAVE 20:15 (30) 田野し		FLORIC 20:00 (45) 藤岡	水中ダンベル 20:30 (30) 大西	りらくヨガ 20:00 (45) 田野し	TARGET 超ドローイン Pick Up!! 20:00 (45) 百瀬	AQUA BOXING BEAST 20:15 (45) 田野し		BOXING BEAST パーティー RED 20:00 (45) 百瀬					
21:00	Z*180 Pick Up!! 21:15 (45) 百瀬			BOXING BEAST BLUE ファイト 21:15 (45) 田野し		ゆったりヨガ 21:00 (45) 冨成	EJ*Light Pick Up!! 21:15 (45) 辻井			ZUMBA 21:15 (45) 平川		おやすみヨガ 21:00 (45) 冨成	ステップ*30 21:15 (30) 百瀬					
22:00																		

スタジオ 45分間	定員 89 名
ヨガ	定員 63 名
Z-180 ステップ30 ROCK筋トレ ターゲットヒップ	定員 48 名
6パック ビヨンドボディ	定員 30 名
プール	定員 40 名
水中ダンベル 水中シェイプ	定員 30 名

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

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）