

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鳥取

	月			火			水			木			土			日					
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ			
10:00																					
11:00	ファイブボクシング 10:30 (45) 山根			ZUMBA 10:30 (45) 木原			フィットボクシング 10:30 (45) 藤田			EX-Light 10:30 (45) 清末			ファイブボクシング 10:30 (45) 橋本			ZUMBA 10:30 (45) 清末					
12:00	FLORIC 12:00 (45) 東郷			EX-Light 12:00 (45) 藤田			ハタヨガ 12:00 (45) 石谷			股関節ほぐし YOGA 12:00 (45) 東郷	TARGET Aqua Abs 12:15 (45) 谷口 綾		水中ダンベル30 11:45 (30) 山田	水中ダンベル30 11:45 (30) 山田		fine PILATES 12:00 (45) 東郷	Z-180 12:00 (45) 谷口 綾				
13:00								水中ダンベル30 12:45 (30) 清末										HITWAVE 13:15 (30) 谷口 綾			
14:00	fine PILATES 13:30 (45) 石谷			股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 石谷			ZUMBA 13:30 (45) 藤田			ランランエアロ 13:30 (45) 山根		時の香り 13:15 (45) 東郷		Coreメイク 13:00 (45) 谷口 美			EX-Light 14:00 (45) 中平				
15:00									ほっぴパーシクワ 14:45 (45) 石谷		Hot FLORIC 13:15 (45) 石谷							EX-Light 14:00 (45) 中平			
16:00	5月 START サイコーの夏にする!			あなたを変える スタイリッシュワークアウト Z-180 Beach Style ピッチワンエイティ 2025.5-10			夏を笑顔で駆け抜ける!			4月 START パワーアップした ビーストの世界に飛び込もう!			【スタジオプログラム・Lafua】			ご予約開始日時は 毎月26日 19:00 となります			当クラブをご利用いただき誠にありがとうございます		
17:00																			ジムエリアリニューアルに伴う 特別休館・振替営業案内		
18:00																			平素より、当クラブをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。ジムエリアの充実を図るため、ジムマシンの一部リニューアルを行います。下記日程を、特別休館日とさせていただきますのでご確認ください。		
19:00	TARGET Abs 19:00 (45) 崎谷			fine PILATES 19:00 (45) 石谷			FLORIC 19:00 (45) 石谷			ほっぴパーシクワ 18:45 (45) 下田	EX-Light 19:00 (45) 豊田							TARGET HIP 19:00 (30) 藤田	5月 特別休館日 29日(木) 休館日 30日(金) 通常営業 31日(土)		
20:00		水中ダンベル30 20:00 (30) 中平																	振替営業日 10時-23時 5月23日(金) ※プログラムスケジュールは特別編成となります。別途ご案内します。 ※全会員種別の方がご利用できます。		
21:00																					
22:00	股関節ほぐし YOGA 21:30 (45) 石谷																				

スタジオ 定員 73 名  
45分間

ヨガ 定員 62 名

Z-180 定員 43 名

プール 定員 45 名

ラファ 定員 24 名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)