

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高知

	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												
11:00	ピンクのハタヨガ 11:00 (45) 平井		FLORIC 11:00 (45) 平井		ZUMBA 11:00 (45) 和田		EJ*Light 11:00 (45) 和田		TARGET Abs 11:00 (45) 和田		FIGHT HOOPS 11:00 (45) 山下	
12:00	FLEX 12:15 (45) 河崎		EJ*Light 12:15 (45) 山下		fine PILATES 12:15 (45) 森下	AQUA BOXING 12:00 (45) 和田	ZUMBA 12:15 (45) 田中	水中シェイブ 12:30 (30) 森澤	YOGA 12:00 (45) 堀	水中ゼパル 12:30 (30) 中井	KKK 12:15 (45) 和田	おたんぽぽ 12:15 (45) 河崎
13:00	期間限定 スクワット 13:30 (45) 赤崎	TARGET AQUA Abs 13:30 (45) 森澤	バランスボール 13:30 (30) 森澤 定員30名		ヨジャエプロ 13:30 (45) 山下		TARGET HIP 13:30 (30) 船井		B-MOVE 13:00 (45) 山下	AQUA BOXING 13:15 (45) 森澤	ZUMBA 13:30 (45) 山下	
14:00	からだ整う。エクササイズ 14:45 (45) 小松								FIGHT HOOPS 14:00 (45) 河崎		EJ*Light 14:45 (45) 青木	
15:00			スタジオ 45分間 定員 73 名		EJ*Light 定員 45 名							
16:00			プール 定員 無し 名		KKK 定員 66 名		ヨガ&からだ整う。エクササイズ 定員 60 名					
17:00	おすすめ！「簡単」「楽しく」「汗がかける」											スタジオ予約 受付開始日時 毎月 26 日 22:00-
18:00	LATIN 18:30 (45) 和田		EJ*Light 18:30 (45) 北岡		ZUMBA 18:30 (45) 和田		TARGET Abs 18:30 (45) 中井		WA 19:00 (45) 河崎			
19:00	BOXING 19:30 (45) 田中		BOXING RED 19:30 (45) 河崎	TARGET AQUA Abs 19:30 (45) 森澤	EJ*Light 19:30 (45) 山下	HITWAVE 19:30 (30) 中井	FLEX 19:30 (45) 河崎	AQUA BOXING 19:30 (45) 森澤	YOGA 20:00 (45) 山下	YOSAKOI FITNESS 20:00 (45) 山下		
20:00	ステップ45 20:30 (45) 赤崎		ZUMBA 20:30 (45) 山下		45 BOX 20:30 (45) 山下	水中ゼパル 20:15 (30) 青木	The Shout 20:30 (45) 山下		EJ*Light 21:00 (45) 河崎			
21:00												
22:00	スタジオヨガの定員数が増えました！！45名から60名！！											

スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 22:00-

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
定員制プログラムマーク
定員制のプログラムは参加プレートが必要です。
プールプログラムはすべて定員制です。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

1日 (木)		2日 (金)		3日 (土)		4日 (日)		5日 (月)		6日 (火)	
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
		特別営業日				祝日営業日					
10:00											
11:00	 11:00 (45) 和田	  11:00(60) 山下/河崎		 11:00 (45) 和田		 11:00 (45) 山下		 11:00 (45) 田中	  11:00 (45) 河崎/能勢		
12:00	 12:15 (45) 田中	 12:30 (30) 森澤		 12:00 (45) 堀	 12:30 (30) 中井	 12:15 (45) 和田	 12:15 (45) 河崎	 12:15 (45) 河崎		 12:15 (45) 山下	
13:00	  13:30 (45) 船井/堀	  14:00(60) KOKI/DAICHI	 12:30(60) もりさんちゅう	 13:00 (45) 河崎	 13:15 (45) 森澤	 13:30 (45) 山下/		 13:30 (45) 赤崎	 13:30 (45) 森澤		
14:00				 14:00 (45) 山下		  14:45 (45) 青木/能勢		 15:00(60) KAITO/RYOGA			 13:30 (60) 中井/青木/森澤
15:00				スタジオ開催 定員45名						 15:00 (60) ???	
16:00	スタジオ 定員 45分間 73名	ヨガ & SlimUP 6PACK ABS 定員 60名		 16:00(60) ハードボイルズ		 16:00(60) ビースト担当					
17:00	プール 定員 定員無し名										
18:00											
19:00	 18:30 (45) 中井			19:00 閉館 (トレーニングは 18:50 終了)							
20:00	 19:30 (45) 河崎	 19:30 (45) 森澤									
21:00	 20:30 (45) 山下										
22:00											
23:00 閉館 (トレーニングは 22:50 終了)											

緑色プログラムのみオリジナル企画から予約可能
 予約日は26日22:00～ 定員数は100名
 ※ローテーションシステム採用
 詳細は店舗にて掲示しております。

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
 定員制のプログラムは参加プレートが必要です。
 プールプログラムはすべて定員制です。



2025年5月

ホットプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 高知

	2日 金・特別営業日	3日 土・祝	7日 水	8日 木	12日 月	13日 火	19日 月	20日 火	24日 土	25日 日	28日 水	29日 木
10:15												
11:00		女性限定 A DESIGN シルエット 10:45 青山							女性限定 A DESIGN シルエット 10:45 青山		体幹強化ヨガ 10:45 堀	
12:00			女性限定 はじめてのフラ 12:00 青山							フローヨガ 12:00 平井	骨盤調整 人ヨガ 12:00 堀	
13:00	ナタラシヤ 12:30 堀											
14:00	太陽礼拝 B 13:15 堀	美ボディ ピラティス 13:15 森下				デトックスヨガ 13:15 平井	女性限定 HOTフラ 13:15 青山	リラクヨガ 13:15 平井	はじめてのコア 13:15 堀	ナタラシヤ 13:15 堀	美ボディ ピラティス 13:15 森下	デトックスヨガ 13:15 平井
15:00				リラクヨガ 14:30 平井	心身 スッキリヨガ 14:30 和田	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 船井	心身 スッキリヨガ 14:30 和田				腰痛予防ヨガ 14:30 堀	
16:00	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 15:30 船井											
17:00	GW期間中 スタジオ&プール 別途配布			スタジオ予約 受付開始日時 毎月26日 22:00-		ホット プログラム 定員 30名						
18:00												
19:00	19:00閉館	19:00閉館	ナタラシヤ Coreメイク SP 18:45 田中	太陽礼拝 A 18:45 船井	女性限定 HOTフラ 18:45 青山	背中引締め ヨガ 18:45 平井	女性限定 A DESIGN シルエット 18:45 青山	心身 スッキリヨガ 18:45 和田	19:00閉館	ナタラシヤ Coreメイク SP 18:45 田中	18:45 船井	
20:00					香りに包まれて ~アロマヨガ~ 20:00 船井	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 20:00 船井		心身 スッキリヨガ 20:00 和田				香りに包まれて ~アロマヨガ~ 20:00 船井
21:00												
22:00	体験の方もホットプログラム受講可能						男性も続々参加中					

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY INFORMATION 1

プログラム開始5分前までに入室ください。
それ以降はキャンセル扱いとなります。

HOLIDAY INFORMATION 2

ヨガマット・タオル・飲み物をお持ち下さい。
(星マークはマット不要)

HOLIDAY INFORMATION 3

フロントにてYOGAマットのレンタルも可能
税込330円

2025年5月

ホットプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 高知

	2日 金・特別営業日	3日 土・祝	7日 水	8日 木	12日 月	13日 火	19日 月	20日 火	24日 土	25日 日	28日 水	29日 木
10:15												
11:00		女性限定 A DESIGN シルエット 10:45 青山							女性限定 A DESIGN シルエット 10:45 青山		体幹強化ヨガ 10:45 堀	
12:00			女性限定 はじめてのフラ 12:00 青山							フローヨガ 12:00 平井	骨盤調整 人ヨガ 12:00 堀	
13:00	ナタラッシュ 12:30 堀											
14:00		太陽礼拝 B 13:15 堀	美ボディ ピラティス 13:15 森下			デトックスヨガ 13:15 平井	女性限定 HOTフラ 13:15 青山	リラクヨガ 13:15 平井	はじめてのコア 13:15 堀	ナタラッシュ 13:15 堀	美ボディ ピラティス 13:15 森下	デトックスヨガ 13:15 平井
15:00					リラクヨガ 14:30 平井	心身 スッキリヨガ 14:30 和田	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 船井	心身 スッキリヨガ 14:30 和田			腰痛予防ヨガ 14:30 堀	
16:00	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 15:30 船井											
17:00	GW期間中 スタジオ&プール 別途配布											
18:00												
19:00			ナタラッシュ Coreメイク SP 18:45 田中	太陽礼拝 A 18:45 船井	女性限定 HOTフラ 18:45 青山	背中引締め ヨガ 18:45 平井	女性限定 A DESIGN シルエット 18:45 青山	心身 スッキリヨガ 18:45 和田			ナタラッシュ Coreメイク SP 18:45 田中	ナタラッシュ Coreメイク SP 18:45 船井
20:00					香りに包まれて ~アロマヨガ~ 20:00 船井	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 20:00 船井		心身 スッキリヨガ 20:00 和田				香りに包まれて ~アロマヨガ~ 20:00 船井
21:00												
22:00												

スタジオ予約
受付開始日時 毎月26日
22:00-

ホット
プログラム 定員
30名

体験の方もホットプログラム受講可能

男性も続々参加中

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY INFORMATION 1
プログラム開始5分前までに入室ください。
それ以降はキャンセル扱いとなります。

HOLIDAY INFORMATION 2
ヨガマット・タオル・飲み物をお持ち下さい。
(星マークはマット不要)

HOLIDAY INFORMATION 3
フロントにてYOGAマットのレンタルも可能
税込330円