

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 下関

	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	ZUMBA 10:30 (45) 秋田			EJ Light 10:30 (45) 福田			フィットボクシング 10:30 (45) 深澤			エアロ 10:30 (45) 塚本			フィットボクシング 10:30 (45) 今泉			EJ Light 11:00 (45) 麻生		
11:00	TARGET ABS 11:30 (45) 深澤			フィットボクシング 11:30 (45) 福田			fine PILATES 11:30 (45) 石田			ZUMBA 11:30 (45) 塚本				かんたんアクア 11:30 (45) 石原				
12:00	Slim ABS 12:30 (30) 早田			水中ダンベル 11:45 (30) 齋藤						HOTフローリック 12:30 (45) 石田			アロマフレッシュ 12:30 (45) 石田					Feel Music 12:00 (45) 福田
13:00			りらくヨガ 12:30 (45) 末藤	バランスボール 12:30 (30) 永野			ステップ30 12:45 (30) 永野											
14:00	水中シェイブ 13:30 (30) 齋藤			ZUMBA 13:15 (45) 福田			TARGET HIP 13:30 (30) 早田			ハタヨガ 13:30 (45) 石田			アロマフレッシュ 13:30 (45) 石田					
15:00	TARGET ABS 14:15 (45) 深澤									FLORIC 14:30 (45) 青木								
16:00	<p>友だち登録で、(無料) 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!</p> <p>友だち登録方法</p>			<p>5月 START サイコーの夏にする!</p> <p>あなたを魅惑するスタイリッシュワークアウト Z-180 セットワンエイティ Beach Style 2025.5-10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける!</p>			<p>さらで良のビーチでワークアウト/ビーチで過ごす1日を思いながら、スマートなおボディラインを目指そう!</p>			<p>さらで良のビーチでワークアウト/ビーチで過ごす1日を思いながら、スマートなおボディラインを目指そう!</p>			<p>さらで良のビーチでワークアウト/ビーチで過ごす1日を思いながら、スマートなおボディラインを目指そう!</p>			<p>さらで良のビーチでワークアウト/ビーチで過ごす1日を思いながら、スマートなおボディラインを目指そう!</p>		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00	EJ Light 20:00 (45) 八幡商店 川上			TARGET ABS 20:00 (45) 深澤			フィットボクシング 20:00 (45) 今泉			fine PILATES 19:30 (45) 青木			水中ダンベル 19:30 (30) 石原					
21:00	BOXING BLUE 21:00 (45) 八幡商店 川上			EJ Light 21:00 (45) 麻生			ZUMBA 21:00 (45) 福田			ZUMBA 20:30 (45) 青木			水中ダンベル 20:15 (30) 石原					
22:00																		

スタジオ 45分間 定員 67名

ヨガ 定員 55名

Z-180 定員 41名

プール 定員 36名

ラファ 定員 31名

スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 21:00-

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者

現在のプログラムは全て定員制となります。プレートをお取りいただき、ご参加ください。朝一番のプログラムプレートにはお申し込み、1階フロントに設置、配布を致します。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
スタジオ				
エアロ		45分	67名	歩く動きを少しずつ変化させながら全身を動かします。
	ランランエアロ	45分	67名	歩く動きを中心とした動きから、後半は弾む動きや走る動きが入ります。
	ステップ30	30分	41名	ステップ台を使って音楽に合わせた昇降動作で楽しく足腰を動かすエアロビクス。
ダンス		45分	67名	ハートとボディが軽くなるプログラム。様々なジャンルの邦楽を感じながらカラオケ気分ですて踊ろう！
		45分	67名	ラテンのリズムに乗って楽しくダンス！世界中で大人気のダンスプログラム。どんちゃん騒ぎで楽しみながら汗がかけ、心も体もリフレッシュ！
スタジオ				
シェイプアップ		30分	41名	「狙いはヒップ！」がテーマ！バンドトレーニングで理想のヒップラインを目指す方から腰痛にお悩みの方へ
		45分	67名	軽快なリズムと、シンプルなパンチ動作で気持ちよく汗をかいてストレス発散！
		45分	67名	「狙いはお腹！」がテーマ！立ったまま行う腹筋運動と大声発声でお腹に刺激を与えお腹周りの脂肪を燃焼させます！
		45分	67名	夜限定！ダイナミックな動きとエネルギッシュな打ち込みで、気持ちが野獣のように躍動する！非日常空間ですべてを忘れて楽しめます！
		45分	67名	流れる動きと固める動きで体幹を刺激しカラダの内側から、"ジワ〜っと"あついをを感じる新感覚トレーニングプログラム！
		45分	41名	ステップ台を使用し多種多様な動きと集中できる空間であなたを変えたいスタイルリッシュワークアウト！
		45分	55名	ボールを使ったホリデイオリジナルピラティスでステキな身体を作ることを目指します。
	バランスボール	30分	29名	バランスボールを使用した足踏みや筋トレで体幹の強化、バランス力向上！
		30分	41名	半円状のボールの特性を利用して1回の腹筋動作を多くの回数行い、腹筋を集中的に引き締めます。

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
スタジオ				
ヨガ		45分	55名	目的の部位を動かし、ほぐすことで効率よくストレッチ。更にヨガのポーズを行うことで全身の凝りや痛みを改善します。
		45分	55名	季節による不調の改善を目指すクラス。気温の変化で乱れやすい自律神経を整えていきます。
プール				
シェイプアップ	かんたんアクア	45分	36名	音楽に合わせてレッツダンス♪全身運動で楽しくシェイプアップ！
		45分	36名	水中でのダイナミックな動きと水しぶきで心とカラダを弾ませます！
		45分	36名	水中でも「狙いはお腹！」水の特徴を最大に活かした腹筋エクササイズ！
	水中シェイプ	30分	36名	羽のついた大きなダンベルを使い、水の抵抗を用いて上半身をシェイプアップ！
	水中ダンベル	30分	36名	空気の入ったダンベルを使い脂肪を燃焼！上半身をシェイプアップ！
	30分	36名	水の抵抗を利用した筋トレと波を起こすほどのパワフルな動きで身体を温め、ココロを燃やすプール版ヒートトレーニング	
L a f u a				
ヨガ	時の香り	45分	31名	アロマ効果で深い呼吸と集中力を高めることができ、身体と心を緊張から落ち着いた状態へと導いていきます。季節による時の不調を改善していきます。
	★アロマリフレッシュヨガ	45分	31名	アロマの香りを感じながら心とカラダを癒すヨガ。深い呼吸で身体がリラックスする事によりポーズを深め、季節の溜まった疲労をリフレッシュします。
		45分	31名	太陽が昇り、日が沈むように、流れるようなポーズからリラックスするようなポーズを行うことで筋力や代謝の向上とともに身体がしっかりとほぐれる内容です。
	りらくヨガ	45分	31名	不調をケアするストレッチとインナーマッスルを鍛えるヨガを交互に行い内面から身体を元気にしていきます。
シェイプアップ		45分	23名	ホットの空間で流れる動きと固める動きで体幹を刺激しカラダの内側から、引き締めていくプログラムです。
	▲JロックBOXING	45分	22名	30℃前後の室温で行う熱いボクササイズ。時代を彩った名曲に合わせてパンチを打ち込み完全燃焼！※室内履きが必要です。
		45分	31名	女性らしいボディラインを作るために欠かせないくびれとヒップラインを作っていくクラス。シューズやマットは不要！立った状態で動きを行います。
ダンス		45分	23名	熱をあげる"ホリウッドダンス"と呼吸を意識された"ヨガ"を融合させたプログラム。くびれたスリムな身体を目指します。
	▲Feel Music	45分	31名	アイソレーションなど使ったダンス系プログラムです。体で音楽を感じながら楽しく体を動かしていきます。

★がついているプログラムは女性限定です。

▲がついているプログラムはマット不要です。