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都城

月

スタジオ
- 11:00 (45) 和田 — fine PILATES
- 12:00 (45) 山口 — Z-180 ゼットワンエイティ
- 18:30 (30) 山口 — ROCK 筋トレ
- 19:15 (45) 島本 — FLORIC フローリック
- 20:15 (45) 廣島 — ZUMBA fitness
- 21:15 (45) 川原 — ハタヨガ

プール
- 10:00 (30) 渡邊 — 水中ダンベル
- 20:15 (45) 横山 — かんたんアクア

ラフア
- 11:00 (45) 渡邊 — 癒しの空間
- 13:00 (45) 和田 — 時の香り
- 19:15 (45) 川原 — 癒しの空間

火

スタジオ
- 10:00 (45) 山元 — 股関節ほぐし YOGA
- 11:00 (45) 山根 — ランランエアロ
- 12:00 (30) 平野 — Slim up ABS
- 18:30 (30) 山口 — ROCK 筋トレ
- 19:15 (45) 山根 — ZUMBA fitness
- 20:15 (45) 川原 — ランランエアロ

プール
- 20:15 (45) 廣島 — TARGET AQUA ABS

ラフア
- 11:00 (45) 山元 — ほっとベーシック
- 女性限定 13:00 (45) 原田 — W Design ダブルデザイン
- 19:15 (45) 郷田 — 時の香り

水

スタジオ
- 11:15 (45) 原田 — フィータボディ
- 12:15 (45) 島本 — ZUMBA fitness
- 18:30 (30) 島本 — TARGET HiP
- 19:15 (45) 平野 — BOXING BEAST BLUE ファイト
- 20:15 (45) 横山 — ZUMBA fitness

プール
- 10:00 (45) 渡邊 — かんたんアクア
- 19:15 (30) 菅井 — 水中ダンベル

ラフア
- 13:15 (45) 原田 — りらくヨガ
- 20:15 (45) 川原 — 癒しの空間

木

スタジオ
- 11:00 (45) 渡邊 — FLORIC フローリック
- 12:00 (45) 原田 — EJ Light
- 13:00 (30) 郷田 — TARGET HiP
- 18:30 (30) 菅井 — バランスボール
- 19:15 (45) 郷田 — fine PILATES
- 20:15 (45) 廣島 — TARGET ABS

プール
- 10:00 (30) 平野 — HIIT WAVE
- 19:15 (30) 島本 — HIIT WAVE

土

スタジオ
- 10:00 (45) 山根 — ZUMBA fitness
- 11:00 (45) 廣島 — TARGET ABS
- 19:15 (45) 島本 — EJ Light
- 20:15 (45) 山口 — Z-180 ゼットワンエイティ

プール
- 12:15 (45) 郷田 — かんたんアクア

日

スタジオ
- 10:00 (45) 廣島 — EJ Light
- 11:00 (45) 島本 — ZUMBA fitness
- 12:00 (45) 平野 — シェイプ ケー ボクシング

ラフア
- 女性限定 12:00 (45) 郷田 — W Design ダブルデザイン

19:00 閉館 （トレーニングは18:30終了）

ご確認ください。

表示内容

フロクラム名
開始時間 担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

	定員
スタジオ45分間	64名
ヨガ	45名
Z-180	45名
TARGET HiP	34名
癒しの空間	20名
Lafua	24名
プール	36名

23:00 閉館 （トレーニングは22:30終了）