

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青森

	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	EJ-Light 10:30 (45) 畑井	かんたんアクア 10:30 (45) 石井		春のハタヨガ 10:30 (45) 森			Z*180 10:30 (45) 大友			ZUMBA 10:30 (45) 東海			fine PILATES 10:30 (45) 長内	水中ダンベル 10:30 (30) 傳法		EJ-Light 10:30 (45) 石井		パワーヨガ 10:30 (45) 長内
12:00	バランスボール 11:30 (30) 蝦名		女性限定 Berry Dance 11:30 (45) 畑井	ZUMBA 11:30 (45) 戒			かんたんアクア 11:30 (45) 中村	パワーヨガ 11:30 (45) 森	ランランエアロ 11:30 (45) 木村			ほっぴパーンツク 11:45 (45) 東海	FLORIC 11:30 (45) 長内			ナガサキ 11:30 (45) 石岡	TARGET Abs 11:30 (45) 石井	
13:00	フィットボディ 12:15 (45) 石井			ステップ30 12:30 (30) 大友	AQUA KICK 12:30 (45) 石岡			陰ヨガ 12:30 (45) 森	Slim ABS 12:30 (30) 福士			フィットボディ 12:30 (45) 石井				フィットボディ 12:30 (45) 中村	フィットボディ 12:30 (45) 中村	
14:00	TARGET HIP 13:15 (30) 長内			ランランエアロ 13:15 (45) 大友			TARGET Abs 12:45 (45) 中村		EJ-Light 13:15 (45) 石岡			Coreメイク 13:00 (45) 田中	ZUMBA 13:30 (45) 石岡				Z*180 13:30 (45) 中村	
15:00	股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 長内		Coreメイク 14:00 (45) 石井				ほっぴパーンツク 13:45 (45) 木村	フィットボディ 13:45 (45) 石岡		FLORIC 14:15 (45) 戒	AQUA BOXING 14:15 (45) 長内						SoundUP 14:45 (45) 長内	
16:00									自習MAX 15:15 (45) 中村									
17:00																		
18:00																		
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 長内	HITWAVE 18:45 (30) 中村		Z*180 19:00 (45) 中村			ボディメイクヨガ 19:00 (45) 森	TARGET HIP 19:15 (30) 長内	かんたんアクア 18:45 (45) 中村	TARGET Abs 19:00 (45) 石井			THE FIRST STEP 18:45 (45) 長内	ROCK 筋フレ 19:15 (30) 後山			TARGET Abs 18:30 (45) 石井	
20:00	FLORIC 20:00 (45) 長内	水中ダンベル 19:30 (30) 傳法	自習MAX 19:45 (45) 中村	BOXING BLUE 20:00 (45) 石井			陰ヨガ 20:00 (45) 森	EJ-Light 20:00 (45) 石岡		パワーヨガ 20:00 (45) 長内	ZUMBA 20:00 (45) 池田							
21:00	ZUMBA 21:00 (45) 石岡			ZUMBA 21:00 (30) 石井				Excite 21:00 (45) 石岡		アロマヨガ 21:15 (45) 相馬	春のハタヨガ 21:00 (45) 相馬			BOXING BLUE 21:00 (45) 中村				
22:00																		

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

ゼットワンエイティ

### Beach Style

ビーチスタイル  
2025.5-10

夏を笑顔で駆け抜ける！

まるで夏のビーチでワークアウト！ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう！

予約時間  
毎月24日 20:00~

スタジオ 45分間	定員 68名	プール	定員 38名
ヨガ	定員 42名	ステップ	定員 42名
Z-180	定員 41名	Slim ABS	定員 30名
ROCK 筋フレ TARGET HIP Fine PILATES	定員 42名	バランス ポール	定員 30名

19:00 閉館 (トレーニングは18:50)

友だち登録で 紙が不要!

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!

友だち登録方法

QRコード・店舗名検索の  
2種類で友だち登録ができます

店舗名  
ホリデイスポーツクラブ 青森

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)