

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岡山

	月			水			木			金			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	fine PILATES 11:00 (45) 八木		時の香り 10:45 (45) 藤井	TARGET ABS 11:00 (45) 磯村		ほっぴエナジー 10:45 (45) 磯村友	Z-180 11:00 (45) 磯村友	ほっぴパーリツク 10:45 (45) 古川	股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 古川			ES-Light 11:00 (45) 磯村友		ホットで とろけるストレッチ 10:45 (45) 箕岡	ファイブ ボクシング 11:00 (45) 西嶋	ほっぴパーリツク 10:45 (45) 八木		
12:00	ZUMBA 12:00 (45) 八木	水中シェイプ 12:00 (30) 磯村		FLORIC 12:00 (45) 磯村友			ファイブ ボクシング 12:00 (45) 八木	HIT WAVE 12:00 (30) 磯村友	バランスボール 12:00 (30) 箕岡	かんたんアクア 12:00 (45) 磯村友		PICK UP Z-180 12:00 (45) 磯村		Hot FLORIC 12:00 (45) 磯村友	FLORIC 12:00 (45) 八木			
13:00	ES-Light 13:00 (45) 磯村			ZUMBA 13:00 (45) 磯村		ホットで とろけるストレッチ 13:00 (45) 箕岡	ハタヨガ 13:00 (45) 生本		ランランエアロ 13:00 (45) 藤井	AQUAWALK 12:50 (30) 磯村友		TARGET ABS 13:00 (45) 磯村		時の香り 13:15 (45) 磯村友		WDesign 13:00 (45) 西嶋		
14:00			Sun+Moon 14:00 (45) 磯村友	TARGET HIP 14:00 (30) 磯村友				ホットで とろけるストレッチ 14:00 (45) 磯村友	ZUMBA 14:00 (45) 藤井									
15:00	4月 START fine PILATES ピラティスで、ステキな未来へ 下半身と体幹アプローチ編			5月 START サイコーの夏にする！ Z-180 Beach Style あなたを変える スタイリッシュワークアウト ピーチワンエイティ ピーチスタイル 2025.5-10			夏を笑顔で駆け抜ける！			4月 START 新しい私に出逢う 春 内側から磨き、輝く、新感覚トレーニング FLORIC Spring emotional フローリック スプリングエモーションナル								
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	TARGET ABS 19:00 (45) 西嶋		ほっぴエナジー 18:45 (45) 磯村友	PICK UP Z-180 19:00 (45) 八木		ファイブ ボクシング 18:45 (45) 西嶋	fine PILATES 19:00 (45) 大倉	ほっぴパーリツク 18:45 (45) 八木	ZUMBA 19:00 (45) 西嶋			BOXING BLUE 19:00 (45) 八木		オンライン 予約開始日時は 毎月26日 19:00 となります		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 磯村友			BOXING BLUE 19:00 (45) 八木			BOXING BLUE 20:00 (45) 西嶋	時の香り 20:15 (45) 大倉	ES-Light 20:00 (45) 磯村	HIT WAVE 20:00 (30) 西嶋		TARGET HIP 20:00 (30) 八木						
21:00	FLORIC 21:00 (45) 磯村友		Coreメイク 21:00 (45) 西嶋	ES-Light 21:00 (45) 西嶋		ホットで とろけるストレッチ 21:00 (45) 八木	ZUMBA 21:00 (45) 磯村		ROCK 筋トレ 21:00 (30) 磯村									
22:00																		

スタジオ 45分間	定員 67 名
ヨガ fine PILATES	定員 50 名
Z180 ロック筋トレ ターゲットHIP	定員 44 名
バランスボール	定員 35 名
プール	定員 34 名

オンライン
予約開始日時は
毎月26日
19:00
となります

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

TOPIC 5月3日(木)~6日(火)は19時までの営業となります。なお6日(火)は全会員様にご利用可能です。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)