2024年５月

プログラムスケジュール & G.W. スケジュール

ホリデイスポーツクラブ西一之江

月

スタジオ	ラフア	ジム
ZUMBA fitness 11:00(45) 平山	Coreメイク 11:00(45) 青木	自重de 下半身HIIT 10:10(25)
フィータボディ Ver.7 12:00(45) 青木		ストレッチポールde 股関節のストレッチ 12:10(25)
ハタヨガ fit ver 13:00(45) 新倉	Wデザイン マット不要 13:00(45) 友松	ストレッチポールde 首のストレッチ 13:10(25)

火

スタジオ	ラフア	ジム
シェイプ de ボクシング 11:00(45) 青木	ほっとベーシック 10:30(45) 北村	ダンベルde 二の腕の筋トレ 10:10(25)
ラッシュエアロ 12:00(45) 高野	オーシャンブルー 11:45(45) 北村	ウォームローラーde 筋力アップ 11:10(25)
ZUMBA fitness 13:00(45) 北原		自重de 下半身強化 12:10(25)
		自重de 脇腹の引締め 13:10(25)

水

スタジオ	ラフア	ジム
EJ☆Light 11:00(45) 北原	ほっとエナジー 10:30(60) 新倉	ストレッチポールde ももうらのストレッチ 10:10(25)
FLORIC フローリック 12:00(45) 友松	Sun＆Moon 12:00(45) 新倉	ゴムバンドde 反り腰予防 11:10(25)
シェイプ de ボクシング 13:00(45) 松本		

木

スタジオ	ラフア	ジム
フィータボディ Ver.7 11:00(45) 渡辺	Sun＆Moon 11:00(45) 大池	ストレッチポールde 背中のストレッチ 10:10(25)
Z-180 ゼットワンエイティ 12:00(45) 平山	時の香り 12:15(45) 大池	ストレッチポールde 外もものストレッチ 11:10(25)
EJ☆Light 13:00(45) 平山		自重de 下半身強化 12:10(25)

土

スタジオ	ラフア	ジム
EJ☆Light 10:30(45) 吉田		ゴムバンドde 桃尻トレーニング 11:10(25)
バランスボール 限定 11:30(45) 渡辺		
フィータボディ NEW Ver. 12:30(45) 高野	美脚デザイン マット不要 12:30(45) 渡辺	器具を使わないde 全身ストレッチ 13:10(25)
ZUMBA fitness 13:30(45) 高野		

日

スタジオ	ラフア
BOXINGA! ボクシングビーストRED 11:00(45) 高野	
Z-180 ゼットワンエイティ 12:15(45) 青木	
ヴィンヤサヨガ 13:30(45) 関口	
	Coreメイク 14:45(45) 渡辺

3日（金･祝）

スタジオ	ラフア
ダンスエアロ 11:00(45) 高野	肩コリすっきりヨガ 11:00(45) 西澤
ZUMBA fitness 12:00(45) 岩佐	ほっとエナジー 12:30(60) 西澤
ボクシングビーストメドレー 13:00(45) 岩佐×平山	

4日（土･祝）

スタジオ	ラフア
EJ☆Light 11:00(45) 吉田	
バランスボールdeダンシング 12:00(45) 北原×渡辺	
ZUMBA fitness 13:00(45) 高野	
女性のための月礼拝 16:00(60) 新倉×西澤	
初心者歓迎 男性限定 HOT★YOGA 17:30(45) 新倉×西澤	

5日（日･祝）

スタジオ	ラフア
シェイプ de ボクシング 11:00(45) 松本	
Z-180 特別ヴァージョン 12:00(60) 青木	
マットピラティス 13:30(45) 関口	
女性のための月礼拝 16:00(60) 新倉×西澤	
初心者歓迎 男性限定 HOT★YOGA 17:30(45) 新倉×西澤	

6日（月･祝）

スタジオ	ラフア
ステップダンス45 11:00(45) 北原	
BOXINGA! ボクシングビーストパウル 12:00(45) 平山	
EJ☆Light メドレー 13:00(60) 平山×北原	
	Coreメイク 14:30(45) 渡辺

G.W.限定特別プログラム紹介

ダンスエアロ
定員：50名　時間：45分
エアロビクスにダンス要素を加えた限定プログラム。今までに体感したことない唯一無二のプログラム！

ボクシングビーストメドレー
定員：70名　時間：45分
様々なビーストをメドレーで行います！45分間、今までにない汗を流していきましょう！

肩コリすっきりヨガ
定員：20名　時間：45分
首から肩甲骨まで、日頃凝り固まった肩周りをほぐして可動域が広がり軽くなるゆっくりプログラムです。

バランスボール de ダンシング
定員：30名　時間：45分
ゴムボールを使って北原と渡辺の青春ソングで楽しく体を動かして行きます♪

女性のための月礼拝
定員：18名　時間：60分
ハーフボールを活用してポーズの軽減もできて安心できるクラスです。女性の皆様、お待ちしております。

初心者歓迎 男性限定 HOT★YOGA
定員：15名　時間：45分
男性だけのホットヨガ。サポートも入るため安心です。バスタオル（またはラグ）、汗ふきタオル、マット、水分を、お忘れないようお願いします。

Z-180 特別ヴァージョン
定員：30名　時間：60分
過去のシリーズを組み合わせた60分のZ-180になります！全身をしっかり鍛えて燃えていきましょう！

マットピラティス
定員：30名　時間：45分
スタジオのマットを使用します。呼吸やコアを整え強化、本来の骨盤周りを調整するプログラムです。

ステップダンス45
定員：30名　時間：45分
ステップ台を使ったダンスプログラム！シンプルな動きで1曲完成させます！
♪ﾍﾟｱﾋﾞｰ/ｼﾞｬｽﾃｨﾝ･ﾋﾞｰﾊﾞｰ♪

EJ☆Lightメドレー
定員：70名　時間：60分
担当者2名が入れ替わりで普段よりも多くのダンスを皆様と踊っていきます！60分ノリノリダンスを最高に楽しみましょう！

19:00 閉館

【スタジオプログラム・Lafua】
スケジュール開示時刻は
毎月24日
00:00
です。

【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始時刻は
毎月24日
21:00
です。

19:00 閉館　（トレーニングは 18：50 終了）

プログラム	定員 70 名
ﾖｶﾞ / Z-180 / ｽﾃｯﾌﾟ 30 健康体操 / ｸﾞﾚｲｼﾞﾝ ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ	定員 30 名
ラフア 男性参加可能枠	定員 20 名
ジム エクササイズ	定員 5 名

ゴールデンウィークのご案内

GW 営業案内

5月3日の特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用になれます

5月	2日（木）	3日（金･祝）	4日（土･祝）	5日（日･祝）	6日（月･振替）	7日（火）
	通常営業	特別営業	祝日営業			通常営業
	10-23	10-19	10-19			10-23

5月4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 1,100円→550円/回 特別価格 でご利用になれます

23:00 閉 館　（トレーニングは 22：50 終了）

G.W. 限 定 特 別 プ ロ グ ラ ム I N F O R M A T I O N

- ご予約につきましては、通常プログラムと同様４月24日（水）21：00より予約を取ることができます。
- ご予約をする際は、プログラムスケジュールの曜日･時間帯･内容等を照らし合わせながら、２階スタジオは「西一之江　イベント＿スタジオ」、１階ホットスタジオは「西一之江　イベント＿ホットスタジオ」の枠に、ご予約をお取りください。
- 事前ご予約をせず当日参加につきましては、参加プレートお取りください。参加プレートはプログラム開始時刻の１時間前に各スタジオの階でお出しいたします。