2026年3月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ松山

月

スタジオ
- 10:00 股関節ほぐしYOGA (45) 喜安 (Pick Up!!)
- 11:15 6PACK ABS (30) 安田
- 12:15 EJ Light (45) 辻井
- 14:15 フィータボディ (45) 辻井

プール
- 11:00 水中ダンベル (30) 高須賀
- 14:00 かんたんアクア (45) 百瀬

ラフア
- 11:00 CORE YOGA (45) 岩崎
- 14:00 時の香り (45) 高須賀

火

スタジオ
- 10:00 FLORIC フローリック (45) 藤岡
- 11:15 fine PILATES (45) 藤岡
- 13:00 ステップ30 (30) 百瀬
- 14:00 BOXING BEAST Yellow (45) 百瀬
- 20:00 LADER Bee ラダービー (45) 辻井
- 21:15 BOXING BEAST BLUE (45) 安田

プール
- 12:30 かんたんアクア (45) 藤岡
- 20:15 かんたんアクア (45) 平川 (Pick Up!!)

ラフア
- 11:00 脂肪燃焼ヨガ (45) 片山

水

スタジオ
- 10:00 ルンルンエアロ (45) 西原
- 11:15 癒のハタヨガ (45) 西原 (Pick Up!!)
- 12:30 ZUMBA fitness (45) 伊藤
- 14:15 TARGET ABS BURNING バーニング (45) 安田 (Pick Up!!)
- 19:00 バランスボール (30) 高市 (Pick Up!!)
- 20:00 FLORIC フローリック (45) 藤岡
- 21:15 ZUMBA fitness (45) 辻井

プール
- 14:00 水中ダンベル (30) 高須賀
- 20:15 水中ダンベル (30) 大西

ラフア
- 10:00 時の香り (45) 高須賀
- 12:30 ほっとベーシック (45) 片山

木

スタジオ
- 10:00 ZUMBA fitness (45) 辻井
- 11:15 BEYOND BODY (30) 辻井
- 13:00 ルンルンエアロ (45) 西原
- 14:15 癒のハタヨガ (45) 岩崎 (Pick Up!!)
- 20:00 ZUMBA fitness (45) 平川
- 21:15 TARGET ABS BURNING バーニング (45) 百瀬 (Pick Up!!)

プール
- 10:15 かんたんアクア (45) 藤岡

ラフア
- 11:30 HOTビクティス (45) 藤岡
- 15:30 アロマリラックスヨガ (45) 岩崎
- 21:00 おやすみヨガ (45) 片山

土

スタジオ
- 09:45 ヴィンヤサヨガ (45) 西原
- 11:00 フィータボディ (45) 藤岡
- 12:15 BOXING BEAST Yellow (45) 安田
- 14:15 ZUMBA fitness (45) 百瀬
- 20:00 BOXING BEAST 炎えたRED (45) 百瀬 (Pick Up!!)
- 21:15 ステップ30 (30) 百瀬

プール
- 13:00 TARGET ABS AQUA BURNING バーニング (45) 百瀬

ラフア
- 日別にて開催 11:00 (45)
  - 7日：高須賀（時の香り）
  - 14日：片山（脂肪燃焼ヨガ）
  - 21日：休講
  - 28日：片山（脂肪燃焼ヨガ）
- 日別にて開催 13:15 (45)
  - 7日：休講
  - 14日：片山（アクティブ&リラックス法ガ）
  - 21日：休講
  - 28日：片山（アクティブ&リラックス法ガ）

日

スタジオ
- 11:00 BOXING BEAST CMF ワークアウト (45) 安田 (Pick Up!!)
- 12:15 ZUMBA fitness (45) 伊藤

プール
- 13:30 水中ダンベル (30) 安田 (Pick Up!!)

ラフア

	定員
スタジオ 45分間	89名
ヨガ	63名
Z-180 ステップ30 ラダーBee	48名
6パック ビヨンドボディ	48名
プール	40名
水中ダンベル 水中シェイプ	30名

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）