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富山

月

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川口
- FLORIC フローリック 11:45 (45) 沢井
- NEW! 股関節ほぐしYOGA 13:00 (45) 上原
- フィータボディ 14:15 (45) 川端
- fine PILATES 18:45 (45) 川端
- EJ Light イージージェイ ライト 19:45 (45) 川端
- BOXING BEAST ボクシングビースト BLUE ファイト 20:45 (45) 石浦

プール
- かんたんアクア 10:45 (45) 林
- ピート HIIT 11:35 (30) 林
- かんたんアクア 13:30 (45) 松原
- TARGET AQUA ABS 19:30 (45) 林
- ピート HIIT 20:20 (30) 林

ラフア
- ゆったりヨガ 14:00 (45) 上原
- 腰痛予防ストレッチ 19:30 (45) 石浦

火

スタジオ
- ランランエアロ 10:30 (45) 平井
- NEW! 春のハタヨガ 11:45 (45) 沢井
- BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 13:00 (45) 寺窪
- EJ Light イージージェイ ライト 14:15 (45) 林
- NEW! CORE ENERGY コアエネルギー 19:15 (30) 棚辺
- FLORIC フローリック 20:00 (45) 沢井
- ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 沢井

プール
- かんたんアクア 10:45 (45) 松原

ラフア
- 癒しのストレッチ 11:45 (45) 寺窪
- ピラティス 14:45 (45) 川口
- アーサナベーシック 19:30 (45) 山口

水

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川口
- fine PILATES 11:45 (45) 竹内
- EJ Light イージージェイ ライト 13:00 (45) 沢井
- NEW! 股関節ほぐしYOGA 14:15 (45) 沢井
- BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 20:15 (45) 石浦
- ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 中村

プール
- 水中ダンベル 10:45 (45) 林
- かんたんアクア 13:30 (45) 松原
- TARGET HIP ターゲットヒップ 19:30 (30) 山田

ラフア
- ピラティス 11:30 (45) 川口
- ディープブレスヨガ 12:45 (45) 竹内
- 6 FIRE ABS 19:00 (30) 石浦
- 機能改善ヨガ 20:00 (45) 沢井

木

スタジオ
- フィータボディ 10:30 (45) 寺窪
- NEW! 股関節ほぐしYOGA 11:45 (45) 寺窪
- TARGET ABS BURNING バーニング 13:00 (45) 石浦
- ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 林
- ラスト！ ROCK 筋トレ 19:15 (30) 尾島
- EJ Light イージージェイ ライト 21:00 (45) 沢井

プール
- TARGET AQUA ABS 10:45 (45) 石浦
- かんたんアクア 13:30 (45) 松原

ラフア
- パワーヨガ バランス系 13:00 (45) 寺窪
- LADER Bee ラダービー 20:00 (45) 林

土

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 沢井
- フィータボディ 11:45 (45) 寺窪
- BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 13:00 (45) 石浦
- Z-180 ゼットワンエイティ 14:15 (45) 石浦
- HOT Body Make 18:30 (45) 林
- ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 林
- BOXING BEAST ボクシングビースト パーティー RED 20:15 (45) 羽広

プール
- TARGET AQUA ABS 10:45 (45) 石浦
- ピート HIIT 11:35 (30) 石浦
- 水中ダンベル 20:15 (45) 林

ラフア
- 機能改善ヨガ 11:30 (45) 沢井
- パワーヨガ パワー系 13:00 (45) 寺窪
- HOT Workout 21:15 (45)
  【開催日】
  中村　7日・14日
  林　21日・28日

日

スタジオ
- BOXING BEAST ボクシングビースト Yellow イエロー 10:30 (45) 大田
- TARGET ABS BURNING バーニング 11:30 (45) 石浦
- ランランエアロ 12:30 (45) 大田
- 6 PACK ABS 13:30 (30) 石浦
- CORE ENERGY コアエネルギー 18:30 (30) 林

プール

ラフア
- ピラティーエロー 10:30 (45) 山口
  【開催日】
  1日、8日、15日

スタジオ予約受付開始日時　毎月24日 21:00−

	定員
スタジオ45分間	81名
Z-180 TARGET HIP ROCK筋トレ	50名
ヨガ fine PILATES	60名
プール	50名
6 PACK ABS	30名

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）