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 福山

月

スタジオ
- 10:30 (45) 井出 fine PILATES ファインピラティス
- 11:30 (45) 瀬川 ZUMBA fitness
- 12:30 (45) 瀬川 BOXING BEAST Yellow
- 13:30 (30) 新良 ステップ30
- ONAKA 20 14:15 (20)
- 19:15 (45) 井出 FLORIC フローリック
- 20:15 (45) 関口 BOXING BEAST BLUE
- 21:15 (45) 関口 ZUMBA fitness

プール
- 14:15 (45) 瀬川 TARGET AQUA BOUNCE CORE

ジム
- 大転子すっきりストレッチ ① 11:30 (25) 吉田

火

スタジオ
- 10:30 (45) 山田 EJ Light
- 11:30 (45) 猪原 春のハタヨガ
- 12:30 (30) 新良 バランスボール
- 13:15 (45) 山田 フィータボディ
- 19:15 (45) 瀬川 BOXING BEAST GMF ビーグッド
- 20:15 (45) 横原 EJ Light
- 21:15 (30) 坂本 6PACK ABS

プール
- 10:30 (45) 新良 かんたんアクア

ジム
- 首すっきりストレッチ ① 11:30 (25) 峰松
- すっきりストレッチ ② 14:15 (25) 山田
- 1ットレ 15:00 (30) 山田

水

スタジオ
- 10:30 (45) 山田 BOXING BEAST GMF ビーグッド
- 11:30 (45) 井出 FLORIC フローリック
- 12:30 (45) 山田 Z-180 ゼットワンエイティ
- 13:30 (45) 新良 ランランエアロ
- OSIRI 20 14:30 (20)
- 19:15 (45) 関口 LADER Bee ラダービー
- 20:15 (45) 瀬川 BOXING BEAST パキッとRED
- 21:15 (45) 横瀬 Z-180 ゼットワンエイティ

プール
- 14:15 (45) 関口 AQUA KICK BOXING

ジム
- ストレッチポールで筋膜リリース ① 10:30 (25) 新良
- ボールでお腹引き締め ① 21:30 (25) 瀬川

木

スタジオ
- 10:30 (45) 関口 ZUMBA fitness
- 11:30 (45) 横瀬 BOXING BEAST Yellow
- 12:30 (45) 関口 Exciteエアロ
- 股関節ほぐしYOGA 13:30 (45) 藤澤
- シャトラン 20 14:30 (20)
- 19:15 (45) 山田 TARGET AQUA BOUNCE CORE
- 20:15 (45) 瀬川 ZUMBA fitness
- 21:15 (45) 瀬川 EJ Light

プール
- 13:45 (30) 山田 HIIT WAVE
- 14:30 (30) 関口 水中ダンベル
- 19:30 (30) 横瀬 HIIT WAVE
- 20:15 (30) 横原 水中ダンベル

ジム
- 下半身引締めスクワット ① 12:30 (25) 金本
- 1ットレ 20:15 (30) 山田
- 燃え上がれ！① HIITトレーニング2 21:30 (25) 横原

土

スタジオ
- 10:30 (45) 新良 ランランエアロ
- 13:15 (45) 関口 EJ Light
- 14:15 (45) 山田 ZUMBA fitness
- 19:30 (30) 横瀬 バランスボール
- 20:15 (45) 山田 BOXING BEAST GMF ビーグッド

プール
- 11:45 (45) 新良 かんたんアクア

ジム
- 薔薇ンスディスク25 ① 11:30 (25) 関口
- 1ットレ 15:15 (30) 山田
- すっきりストレッチ ② 21:30 (25) 山田

日

スタジオ
- 12:15 (45) 高橋 EJ Light
- 13:15 (45) 瀬川 BOXING BEAST パキッとRED
- 14:15 (45) 新良 春のハタヨガ

プール
- 14:30 (45) 高橋 かんたんアクア

ジム

LINE
営業情報・お得な情報
いち早くお届け！
＼ 是非、登録してください！ ／

Instagram
プログラム紹介・トレーニング方法
福山店の情報をお届け！
＼ 是非、覗いてみてください！ ／

19:00 閉館 （トレーニングは18:30終了）

スタジオ予約受付開始日時
毎月26日 19:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY INFORMATION

スタジオプログラムについて
プログラムの参加プレートは、開始1時間前を目途に設置致します。
※前のプログラムとの間隔が30分以内であれば、

HOLIDAY INFORMATION 2

スタジオ45分間	定員91名	ヨガ ターゲットHIP fine PIRATES LADER Bee	定員62名	ステップ30 Z－180	定員47名	バランスボール 6PACKABS SlimUPABS	定員30名

プール45分プログラム	定員	なし 名
水中ダンベル	定員	なし 名

↑※24名以上は、1コース増設致します