

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金沢

時間	月			火			水			木			土			日																	
	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ															
10:00	TARGET ABS BURNING 10:30 (45) 加藤	かんたんアクア 10:45 (45) 保坂		BOUNCE & BEAST YELLOW 10:30 (45) 水浦		ぼっぴパーソニック 10:30 (45) 上田	ランランエアロ 10:30 (45) 吉田み	かんたんアクア 10:30 (45) 福田	EJ Light 10:30 (45) 鳥居	ビートHIIT!! 10:30 (30) 福田	Sun&Moon 10:30 (45) 吉田し	TARGET ABS BURNING 10:30 (45) 水浦	かんたんアクア 10:30 (45) 宇野	ぼっぴパーソニック 10:30 (45) 東	ZUMBA 10:30 (45) 高橋	ビートHIIT!! 10:30 (30) 水浦																	
11:00	ZUMBA 11:45 (45) 鳥居		ぼっぴパーソニック 11:45 (45) 吉田し	FLORIC 11:30 (45) 上田	HITWAVE 11:45 (30) 水浦	ピラティス 12:00 (45) 玉川	TARGET HIP 11:45 (30) 福田	ビートHIIT!! 11:45 (30) 加藤	ハタヨガ 11:30 (45) 玉屋	TARGET ABS BURNING 11:45 (45) 鳥居		EJ Light 11:30 (45) 橋元		ジャイロキネシス® 11:45 (45) 宇野	fine PILATES 11:30 (45) 高橋																		
12:00	フィットボクシング 13:00 (45) 鳥居			ZUMBA 12:30 (45) 上田			ZUMBA 12:30 (45) 保坂		ZUMBA 12:45 (45) 高橋			FLORIC 12:30 (45) 橋元			GOING TO THE BEAST RED 12:30 (45) 加藤																		
13:00				fine PILATES 13:30 (45) 玉川			CORE ENERGY 13:30 (30) 加藤		ステップ30 13:45 (30) 鳥居			ステップ30 13:30 (30) 水浦			EJ Light 13:30 (45) 水浦																		
14:00						ぼっぴパーソニック 14:30 (45) 池田					ピラティス 14:00 (45) 高橋			Coreメイク 14:15 (45) 水浦																			
15:00																																	
16:00													<table border="1"> <tr> <td>スタジオ 器具なし</td> <td>定員</td> <td>67名</td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td>定員</td> <td>50名</td> </tr> <tr> <td>スタジオ ライダース / ヨガ</td> <td>定員</td> <td>53名</td> </tr> <tr> <td>ラフア (ホットスタジオ)</td> <td>定員</td> <td>20名</td> </tr> <tr> <td>ターゲットHIP ステップ30</td> <td>定員</td> <td>45名</td> </tr> <tr> <td>6PACK/Slim UP ABS</td> <td>定員</td> <td>30名</td> </tr> </table>			スタジオ 器具なし	定員	67名	プール	定員	50名	スタジオ ライダース / ヨガ	定員	53名	ラフア (ホットスタジオ)	定員	20名	ターゲットHIP ステップ30	定員	45名	6PACK/Slim UP ABS	定員	30名
スタジオ 器具なし	定員	67名																															
プール	定員	50名																															
スタジオ ライダース / ヨガ	定員	53名																															
ラフア (ホットスタジオ)	定員	20名																															
ターゲットHIP ステップ30	定員	45名																															
6PACK/Slim UP ABS	定員	30名																															
17:00																																	
18:00																																	
19:00	GOING TO THE BEAST RED 19:15 (45) 水浦			ZUMBA 19:15 (45) 鳥居		Sun&Moon 19:15 (45) 三ノ宮	FLORIC 19:15 (45) 保坂		TARGET ABS BURNING 19:15 (45) 水浦		ぼっぴパーソニック 18:45 (45) 東			ぼっぴパーソニック 19:00 (45) 三ノ宮	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)																		
20:00	FLORIC 20:15 (45) 橋元			LADEE Bee 20:15 (45) 鳥居			ZUMBA 20:15 (45) 保坂		GOING TO THE BEAST GMP 20:15 (45) 加藤			EJ Light 20:00 (45) 加藤																					
21:00	ランランエアロ 21:15 (45) 新出		Coreメイク 21:15 (45) 水浦	GOING TO THE BEAST BLUE 21:15 (45) 鳥居		ぼっぴパーソニック 21:15 (45) 三ノ宮	6 PACK ABS 21:15 (30) 眞木		EJ Light 21:15 (45) 高橋			GOING TO THE BEAST ENERGY 21:00 (30) 加藤																					
22:00																																	

23:00 閉館(トレーニングは22:50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

