

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高岡

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		水中 ダンベル 10:30 (30) 森		AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森		かんたん アクア 10:30 (45) 松原		かんたん アクア 10:30 (45) 川端		TARGET ABS 10:30 (45) 林		AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森
11:00	BOXING BREAKFAST Yellow 11:00 (45) 杉森	ビートHIIT!! 11:10 (30) 森	ファイタボティ 11:00 (45) 川端		TARGET ABS 11:00 (45) 羽広	水中 ダンベル 11:30 (30) 杉森	EJ*Light 11:00 (45) 馬道		EJ*Light 11:00 (45) 羽広		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 羽広	
12:00	ステップ30 12:15 (30) 杉森		股関節ほぐし YOGA 12:15 (45) 上野		fine PILATES 12:15 (45) 川端		Z*180 12:15 (45) 杉森		ラッパ エアロ 12:15 (45) 川端		BOXING BREAKFAST Yellow 12:00 (45) 杉森	
13:00	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 川口		EJ*Light 13:30 (45) 川端		TARGET HIP 13:15 (30) 杉森		春のハタヨガ 13:30 (45) 上野		BOXING BREAKFAST CMF 13:30 (45) 大田		EJ*Light 13:00 (45) 羽広	
14:00	ファイタボティ 14:15 (45) 大田	水中 ダンベル 14:00 (30) 馬道	かんたん アクア 14:00 (45) 杉森		ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 林	AQUA KICK BOXING 14:00 (45) 杉森		かんたん アクア 13:45 (45) 新出		FLORIC 14:45 (45) 川端		
15:00		ラッパ エアロ 14:45 (45) 大田	ビートHIIT!! 14:55 (30) 杉森				ラッパ エアロ 14:45 (45) 新出					
16:00	その他 プログラム 定員 78 名		ステップ台 プログラム 定員 40 名		 <p>3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復</p>		 <p>3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える</p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 22:00-</p> </div>			
17:00	ヨガマット プログラム 定員 40 名		プール プログラム 定員 50 名									
18:00												
19:00	CORE ENERGY 18:45 (30) 大田		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 林		ステップ30 19:30 (30) 杉森		fine PILATES 19:30 (45) 上野		TARGET ABS 19:30 (45) 大田	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 羽広		LADDER Bee 19:30 (45) 林		BOXING BREAKFAST CMF 19:30 (45) 大田		EJ*Light 20:30 (45) 羽広		BOXING BREAKFAST BLUE 19:30 (45) 大田	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p> </div>		
21:00	BOXING BREAKFAST RED 20:30 (45) 羽広		かんたん アクア 20:30 (45) 新出		EJ*Light 21:15 (45) 大田		ZUMBA FITNESS 21:30 (45) 大井					
22:00			ラッパ エアロ 21:30 (45) 新出									
23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)												

