# 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泉大津

## 月

**スタジオ**
- 股関節ほぐしYOGA 10:30 (45) 内田
- ランランエアロ 11:45 (45) 和田
- TARGET HIP 13:15 (30) 植
- EJ Light 14:00 (45) 植
- ZUMBA FITNESS 15:00 (45) 清水
- FLORIC フローリック 19:00 (45) 内田
- EJ Light 20:00 (45) 清水

**プール**
- かんたんアクア 10:30 (45) 和田
- 水中ダンベル 14:00 (30) 勝間
- かんたんアクア 19:15 (45) 植

**ラフア**

## 火

**スタジオ**
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 小川
- fine PILATES 11:30 (45) 内田
- FLORIC フローリック 12:30 (45) 内田
- Excite エアロ 13:45 (45) 中家
- バランスボール 14:45 (30) 柴田
- LADER Bee 19:30 (45) 宮本
- ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 宮本

**プール**
- かんたんアクア 10:30 (45) 柴田
- HIIT WAVE 14:10 (30) 清水
- 水中ダンベル 19:15 (30) 元木

**ラフア**
- 心身スッキリヨガ 14:00- (45) 内田 男性参加可能
- デトックスフローヨガ 19:30- (45) 内田

## 水

**スタジオ**
- 春のハタヨガ 10:30 (45) 柴田
- Z*180 ゼットクワエイティ 11:45 (45) 内田
- ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 東
- BOXING BEAST GMF 14:15 (45) 清水
- ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 清水
- Z*180 ゼットクワエイティ 20:15 (45) 植
- BOXING BEAST パーティーRED 21:15 (45) 勝間

**プール**
- AQUA ZUMBA 11:00 (45) 清水
- AQUA BOXING BEAST 19:15 (45) 勝間

**ラフア**
- ボディメイクピラティス 10:30- (45) 内田
- ヨガでストレッチ 11:45- (45) 柴田
- スタイルアップビートヨガ 14:00- (45) 内田
- SoundUp 19:00- (45) 植

## 木

**スタジオ**
- 6PACK ABS 11:15 (30) 清水
- フィータボディ 12:00 (45) 清水
- ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 内田
- 股関節ほぐしYOGA 14:00 (45) 柴田
- BOXING BEAST Yellow type B 15:00 (45) 勝間
- fine PILATES 19:30 (45) 内田
- BOXING BEAST BLUE ブライト 20:30 (45) 宮本

**プール**
- 水中シェイプ2 10:30 (30) 柴田
- かんたんアクア 14:00 (45) 植
- TARGET AQUA ABS 19:15 (45) 宮本
- HIIT WAVE 20:10 (30) 勝間

**ラフア**

## 土

**スタジオ**
- バランスボール 11:30 (30) 柴田
- EJ Light 12:15 (45) 清水
- fine PILATES 13:15 (45) 内田
- フィータボディ 14:15 (45) 東
- ZUMBA FITNESS 15:15 (45) 東
- Z*180 ゼットクワエイティ 19:30 (45) 勝間
- 股関節ほぐしYOGA 20:30 (45) 植

**プール**
- AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 清水
- かんたんアクア 13:15 (45) 柴田

**ラフア**
- 姿勢改善ヨガ 10:30- (45) 内田
- シェイプフローヨガ 11:45- (45) 内田
- ほっとベーシック 14:30- (45) 柴田
- ほっとベーシック 19:15- (45) 植

## 日

**スタジオ**
- BOXING BEAST Yellow type A 11:00 (45) 勝間
- 6PACK ABS 12:00 (30) 勝間
- Excite エアロ 12:45 (45) 中家
- EJ Light 14:00 (45) 植

**プール**
- かんたんアクア 12:15 (45) 植

**ラフア**

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

PICK UP

定員75名のうち9名は予約なしで参加可能の枠です。

| | 定員 |
|---|---|
| スタジオ45分間 | 75名 |
| 6PACK ABS LADER Bee TARGET HIP | 48名 |
| プール | 45名 |

25名以上で3コースとさせていただきます。

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 21:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB