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大分

月

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA 10:30 (45) 安部		
股関節ほぐしYOGA 11:45 (45) 渡辺祐	かんたんアクア 11:30 (45) 古澤	
	HIIT WAVE 12:30 (30) 古澤	
Z-180 13:00 (45) 吉谷		股関節ヨガ 13:00 (45) 渡辺祐
BOXING BEAST Yellow 14:15 (45) 吉谷		
		ウェーブリング 15:15 (45) 佐藤真

火

スタジオ	プール	ラフア
BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 坂元		脂肪燃焼ヨガ 10:30 (45) 佐藤茉
fine PILATES 11:45 (45) 安部	AQUA BOXING BEAST 11:45 (45) 坂元	
ZUMBA 13:00 (45) 安部		
BOUNCE CORE 14:15 (45) 大塚		骨盤調整ヨガ 14:15 (45) 黒木
バランスボール 19:30(30)吉谷		
ランランエアロ 20:15 (45) 吉谷	水中ダンベル 20:15 (30) 古澤	
Z-180 21:15 (45) 佐藤佳		

水

スタジオ	プール	ラフア
FLORIC 10:30 (45) 安部		
EJ Light 11:45 (45) 吉谷	BOUNCE CORE 11:45 (45) 大塚	股関節ヨガ 11:30 (45) 渡辺祐
LADER Bee 13:00 (45) 大塚	水中ダンベル 12:45 (30) 吉谷	
ZUMBA 14:15 (45) 大塚		ほっとベーシック 14:00 (45) 藤野
女性限定 ナタラ・ジャ 19:15(45)渡辺和	fine PILATES 19:15 (45) 黒木	骨盤調整ヨガ 20:15 (45) 黒木
BOXING BEAST RED 20:15 (45) 大塚	時の香り 20:15 (45) 佐藤佳	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 坂元
EXCITE エアロ 21:15 (45) 大塚		ZUMBA 21:15 (45) 坂元

木

スタジオ	プール	ラフア
フィータボディ 10:30 (45) 坂元		
らんらんエアロ 11:30 (45) 坂元		骨盤調整ヨガ 11:45 (45) 黒木
香のハタヨガ 13:00 (45) 黒木	水中ダンベル 13:15(30)古澤	
EJ Light 14:15 (45) 坂元	かんたんアクア 14:00 (45) 渡辺和	
ROCK 筋トレ 19:30(30)古澤	HIIT WAVE 20:15 (30) 古澤	
BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 吉谷		
EJ Light 21:15 (45) 吉谷		ウェーブリング 21:15 (45) 佐藤真

土

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA 10:30 (45) 吉谷		
BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 古澤		
ステップ30 13:00(30)坂元	かんたんアクア 12:45 (45) 吉谷	男女OK ナタラ・ジャ 13:00 (45) 渡辺和
FLORIC 14:00 (45) 坂元		
		タオル必須 ほっとde肩楽体操 15:00 (45) 吉谷
股関節ほぐしYOGA 19:15 (45) 佐藤茉		
ZUMBA 20:15 (45) 大塚		美脚・美尻デトックス 20:15 (45) 佐藤茉
BOUNCE CORE 21:15 (45) 大塚		

日

スタジオ	プール	ラフア
香のハタヨガ 10:30 (45) 佐藤茉		
ZUMBA 11:45 (45) 坂元		リラックスヨガ 11:30 (45) 佐藤茉
EJ Light 13:00 (45) 古澤		
BOXING BEAST CMF 14:15 (45) 大塚		

3月オススメプログラム

スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-
スタジオ45分	定員 80名
Z-180 トレーニング系統	定員 40名
ヨガ ラダーBee等	定員 55名
プール	定員 36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

プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）