

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秋田

	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
9:00										
10:00	股関節ほぐし YOGA 09:45 (45) 内海		ランランエアロ 09:45 (45) 初山		フイタボティ 09:45 (45) 石井		春のハタヨガ 09:45 (45) 八木	フイタボティ 10:00 (45) 及川		
11:00	EJ*Light 10:45 (45) 伊藤		TARGET HIP 10:45 (30) 佐藤		fine PILATES 10:45 (45) 石井		Z*180 10:45 (45) 平中	FLORIC 11:00 (45) 石井		EXCITE FFD 10:30 (45) 及川
12:00	FLORIC 11:45 (45) 石井	かんたんアクア 12:00 (45) 伊藤	ZUMBA 11:30 (45) 寺中	水中ダンベル45 12:00 (45) 安田	ステップ45 11:45 (45) 及川	TARGET AQUA 12:00 (45) 伊藤	ZUMBA 11:45 (45) 保坂	かんたんアクア 12:00 (45) 安田	ZUMBA 12:00 (45) 伊藤	KICK BOXING 12:00 (45) 及川
13:00	EXCITE FFD 12:45 (45) 石井	ビートHIT!! 12:55(30)伊藤	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 亀澤		ZUMBA 12:45 (45) 初山		ランランエアロ 12:45 (45) 石井	ビートHIT!! 12:55(30)安田	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 伊藤	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 及川
14:00							CORE ENERGY 13:45 (30) 亀澤			CORE ENERGY 12:30 (30) 亀澤
15:00									<b>スタジオ予約</b> 毎月24日 <b>受付開始日時</b> 21:00-	
16:00									<b>ビートHIT!!</b> 定員 <b>10</b> 名	
17:00									<b>プール</b> 定員 <b>38</b> 名	
18:00	<b>スタジオ45分間</b> 定員 <b>76</b> 名		<b>ヨガ</b> fine PILATES 定員 <b>50</b> 名		<b>ステップ45</b> 定員 <b>40</b> 名		<b>Z*180</b> 定員 <b>38</b> 名		<b>FLORIC</b> 定員 <b>58</b> 名	
19:00	ZUMBA 19:15 (45) 内海		EXCITE FFD 19:15 (45) 内海		BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 伊藤		fine PILATES 19:15 (45) 石井		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	股関節ほぐし YOGA 20:15 (45) 内海		ZUMBA 20:15 (45) 伊藤		EJ*Light 20:15 (45) 伊藤		BOXING BEAST RED 20:15 (45) 及川		ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	
21:00	ステップ45 21:15 (45) 及川									
22:00										
23:00										

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

