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出雲

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00																		
	ランランエアロ 10:30(45) 金坂			ZUMBA FITNESS 10:30(45) 平本			BOXING BEAST CMF ワークアウト 10:30(45) 長廻			フィータボディ 10:30(45) 平本			FLORIC フローリック 10:30(45) 井上			EJ Light イージージョイント ライト 10:30(45) 平本		
11:00																		※男性参加可
	fine PILATES 11:30(45) 井上			FLORIC フローリック 11:30(45) 長廻			ZUMBA FITNESS 11:30(30) 長廻			EJ Light イージージョイント ライト 11:30(45) 糸賀			ZUMBA FITNESS 11:30(45) 井上		SoundUP 11:30(45) 長廻	ZUMBA FITNESS 11:45(45) 森山		ほっとベーシック 11:30(45) 糸賀
12:00	6PACK ABS 12:30(30) 平野			TARGET ABS 12:30(45) 平本		Sun&Moon 12:30(45) 長廻	TARGET Hip 12:30(30) 平野			BOXING BEAST Yoga&Stretch 12:30(45) 平本			fine PILATES 12:30(45) 長廻					
13:00	Z180 ゼットトゥアンエイティ 13:15(45) 平野			春のハタヨガ 13:30(45) 長廻			股関節ほぐしYOGA 13:15(45) 平野			ダンベル&チューブ 13:30(30) 平野			春のハタヨガ 13:30(45) 長廻			フィータボディ 13:00(45) 平本		
14:00					水中タンペ 14:30(30) 平野			TARGET AQUA ABS 14:30(45) 平野				※男性参加可 HOTヨガ 14:15(45) 平野		AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 14:30(45) 平本		BOXING BEAST BLUE ブルー 14:15(45) 森山		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	FLORIC フローリック 19:30(45) 井上	HIIT WAVE 19:15(30) 平野		ランランエアロ 19:30(45) 金坂			BOXING BEAST バーティカル RED 19:30(45) 糸賀			股関節ほぐしYOGA 19:15(45) 平野	AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 19:15(45) 平本		EJ Light イージージョイント ライト 19:45(45) 川崎					
20:00	ZUMBA FITNESS 20:30(45) 井上			※男性参加可 Coreメイク 20:30(45) 平野	CMF ワークアウト 20:30(45) 須藤		TARGET ABS 20:30(45) 平本		※男性参加可 ほっとベーシック 20:30(45) 糸賀	BOXING BEAST BLUE ブルー 20:15(45) 川崎			BOXING BEAST バーティカル RED 20:45(45) 平本					
21:00										ZUMBA FITNESS 21:15(45) 川崎								
22:00																		

スタジオ45分間	定員 57 名	ヨガ&SlimUP 6PACK ABS	定員 48 名
ステップ	定員 42 名	プール	定員 26 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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）