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盛岡

【朝一番目のスタジオプログラムプレートは、店舗入口にて（9：30～9：50）まで配布させていただきます】

月

スタジオ
- 10:30 (45) フィータボディ 片岡
- 11:30 (45) EJ Light イージョイ ライト 関
- 12:30 (45) BOXING BEAST Yellow 中西
- 13:30 (45) 股関節ほぐし YOGA 片岡

プール
- 11:15 (45) かんたんアクア 中西

火

スタジオ
- 10:30 (45) 奇のハタヨガ 林
- 11:30 (45) ランランエアロ 関
- 12:30 (45) fine PILATES 青澤
- 13:30 (45) ZUMBA fitness 井上

プール
- 13:45 (30) ピットHIIT!! 片岡
- 14:30 (45) TARGET AQUA ABS 青澤

水

スタジオ
- 10:45 (30) バランスボール 岸本
- 11:30 (45) 奇のハタヨガ 綾野
- 12:30 (45) ZUMBA fitness 岸本
- 13:30 (45) TARGET ABS BURNING バーニング 青澤

プール
- 12:30 (30) キュキュッとしぼ～る 片岡

木

スタジオ
- 10:30 (45) 股関節ほぐし YOGA 植田
- 11:30 (45) ZUMBA fitness 伊藤
- 12:30 (45) フィータボディ 関
- 13:30 (30) CORE ENERGY ココロとカラダにエナジーチャージ 岸本

プール
- 11:15 (45) かんたんアクア 関

土

スタジオ
- 10:30 (45) FLORIC フローリック 片岡
- 11:30 (45) ZUMBA fitness 青澤
- 12:30 (45) Z-180 ゼットワンエイティ 青澤
- 13:30 (45) BOXING BEAST パーライン RED 岸本

プール
- 11:45 (45) かんたんアクア 片岡

日

スタジオ
- 11:00 (45) ZUMBA fitness 下道
- 12:00 (45) EJ Light イージョイ ライト 青澤

プール
- 13:15 (30) ピットHIIT!! 関

スタジオ予約受付開始日時　毎月24日 20:00-

！！最終週コラボ開催！！

■3/26(木)13：30　■3/31(火)19:15

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック！

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます
店舗名 ホリデイスポーツクラブ

月

スタジオ
- 19:00 (45) ZUMBA fitness 関
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 中西

プール
- 19:30 (45) AQUA KICK BOXING 岸本

火

スタジオ
- 19:15 (30) CORE ENERGY ココロとカラダにエナジーチャージ 関
- 20:00 (45) FLORIC フローリック 戎
- 21:00 (45) ZUMBA fitness 井上

プール
- 19:00 (45) かんたんアクア 片岡

水

スタジオ
- 19:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト VOL.3 青澤
- 20:30 (45) EJ Light イージョイ ライト 下道

プール
- 19:30 (45) かんたんアクア 下道

木

スタジオ
- 19:00 (45) fine PILATES ファインピラティス 岸本
- 20:00 (45) ZUMBA fitness 下道
- 21:00 (45) TARGET ABS BURNING バーニング 青澤

プール
- 19:15 (30) HIIT WAVE 山崎

土

スタジオ
- 19:00 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト VOL.1 山崎
- 20:00 (45) 股関節ほぐし YOGA 関

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

□ 定員制プログラムマーク
スタジオプログラム、プールプログラムは
全て参加プレートが必要です。

	定員
スタジオ 45分間	64名
Z-180	30名
6packABS バランスボール ダンベル&チューブ	30名
ヨガ	45名
ピットHIIT!!	10名
キュキュッとしぼ～る	30名
かんたんアクア アクアキック アブスアクア HIIT WAVE	46名

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）