

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平野

	月		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	スタジオ	プール
10:00			ZUMBA 10:30 (45) 伊賀松	AQUA ZUMBA 10:30 (45) 内町	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 衣笠	AQUA BOXING DREAM 10:30 (45) 寺西	typeA 10:30 (45) 笹本		ZUMBA 10:30 (45) 宮本			
11:00	fine PILATES 10:30 (45) 笹本		FLORIC 11:30 (45) 笹本	アクアウォーク 11:30 (30) 花谷	STEP30 11:30 (30) 笹本	水中シェイプ 11:30 (30) 花谷	バランスボール 11:30 (30) 花谷	水中ダンベル 11:30 (30) 内町	ZUMBA 11:30 (45) 宮本		typeB 11:00 (45) 寺西	
12:00	フィットボティ 11:30 (45) 横山	HITWAVE 11:45 (30) 笹本	Z180 12:30 (45) 笹本		ZUMBA 12:30 (30) 笹本		春のハタヨガ 12:15 (45) 黒田	かんたんアクア 12:15 (45) 笹本	LAOER Bee 11:30 (45) 宮本	KICK 11:30 (45) 横山	Z180 12:00 (45) 宮本	HITWAVE 12:00 (30) 寺西
13:00	EJ Light 12:30 (45) 横山	かんたんアクア 12:30 (45) 笹本	TARGET ABS 13:30 (45) 寺西		EJ Light 13:30 (45) 寺西		ZUMBA 13:15 (45) 内町		BOXING DREAM 12:30 (45) 宮本	GMP 12:30 (45) 宮本	ZUMBA 13:00 (45) 横山	
14:00	Sit ABS 13:30 (30) 寺西						TARGET HIP 14:15 (30) 花谷		フィットボティ 13:30 (45) 横山			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	EJ Light 19:30 (45) 寺西		ZUMBA 19:45 (30) 寺西		TARGET HIP 19:30 (30) 横山		BOXING DREAM 19:30 (45) 笹本		EJ Light 19:30 (45) 横山			
21:00	TARGET ABS 20:30 (45) 寺西		ランランエアロ 20:30 (45) 和田	AQUA BOXING DREAM 20:30 (45) 寺西	BOXING DREAM 20:15 (45) 横山	かんたんアクア 20:15 (45) 吉永	FLORIC 20:30 (45) 横山		BOXING DREAM 20:30 (45) 寺西	BLUE 20:30 (45) 寺西		
22:00					ZUMBA 21:15 (30) 吉永							

PICK UP



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

スタジオ 定員 67名
45分間

ピラティス 定員 49名
ヨガ

Z180 定員 33名
STEP30

LAOER Bee 定員 59名

TARGET HIP 定員 38名

水中 定員 36名
ダンベル・シェイプ

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

