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宮崎

月

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 吉澤
- 11:30 (45) LADER Bee 吉澤
- 12:30 (45) EJ Light 桑畑
- 13:30 (45) 春のハタヨガ 新名
- 19:00 (45) TARGET ABS BURNING 松元
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS 元木
- 21:00 (45) FLORIC 内田

プール
- 11:00 (45) AQUA KICK BOXING 桑畑
- 19:15 (30) 水中シェイプ 桑畑

ラフア

火

スタジオ
- 10:30 (45) 股関節ほぐしYOGA 新名
- 11:30 (45) TARGET ABS BURNING 桑畑
- 12:30 (30) STEP30 桑畑
- 19:15 (45) ZUMBA FITNESS 内田
- 20:15 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 内田

プール
- 10:30 (45) 水中ダンベル 桑畑
- 19:15 (30) 水中ダンベル 松元

ラフア

水

スタジオ
- 10:30 (45) フィータボディ 松元
- 11:30 (45) 春のハタヨガ 坂元
- 12:30 (45) BOXING BEAST Yellow 松元
- 19:00 (45) EJ Light 中野
- 20:00 (45) ZUMBA FITNESS MOG
- 21:00 (45) BOXING BEAST パーティRED 吉澤

プール
- 11:15 (45) TARGET AQUA ABS BURNING 桑畑
- 19:00 (45) AQUA KICK BOXING 桑畑

ラフア
- 11:45 (45) デトックスヨガ 内田
- 13:00 (45) ほっとベーシック 志戸岡
- 19:45(45)外山 キャンドルヨガ
- 20:45(45)外山 ナチュラルヨガ

木

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 桑畑
- 11:30 (30) ターゲットHIP 渡邊
- 12:15 (45) FLORIC 志戸岡
- 13:15 (45) fine PILATES 外山
- 19:00 (45) Z-180 吉澤
- 20:00 (45) BOXING BEAST BLUE ファイト 松世
- 21:00 (45) EJ Light 吉澤

プール

ラフア
- 12:15 (45) SoundUP 松元
- 13:15 (45) 癒しの空間 志戸岡

土

スタジオ
- 10:30 (45) BOXING BEAST Yellow 松世
- 11:30 (45) ランランエアロ 西町
- 12:30 (45) ZUMBA FITNESS 吉澤
- 19:00 (45) 時の香り 外山
- 20:00 (45) WDesign 外山
- 21:00 (45) Holy Day 松世

プール
- 10:30 (45) TARGET AQUA ABS BURNING 吉澤
- 19:00 (45) TARGET ABS BURNING 元木
- 20:00 (45) EJ Light 桑畑
- 21:00 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 元木

ラフア
- 12:30 (45) Holy Day 松世
- 13:45 (45) りらくヨガ 吉澤

日

スタジオ
- 10:30 (45) TARGET ABS BURNING 吉澤
- 11:45 (45) EJ Light 松元
- 13:00 (45) Z-180 松元
- 19:00 (45) WDesign 桑畑

プール

ラフア
- 13:00 (45) Feel Music 吉澤

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ予約 受付開始日時 毎月26日 20:00-

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宮崎

ラフア	24名	
ステップ30 Z-180	定員	48名
ヨガ ROCK筋トレ	定員	60名
ターゲットHIP ピラティス	定員	48名
スタジオ 45分間	定員	73名
プール	定員	35名

- ○ 強度について ：通常の内容よりも強度を抑えて実施します。
- ○ 定員について ：人と人との密集を避けるため定員を設けております。足元のシールを基準にお立ちください。
- ○ 換気について ：プログラムの水分補給中に(2回程度)換気をおこないます。ご理解、ご協力お願いします。
- ○ プールコース ：プールプログラムのコースは20名以上で3コース、それ以外は2コースで行ないます。

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）