

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岐阜

	月			火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 生田		朝ヨガ 10:30 (45) 山田	肩ほぐし YOGA 10:30 (45) 久保田		EJ Light 10:30 (45) 白川		ZUMBA 10:30 (45) 富田	全身調整ヨガ 10:30 (45) 久保田	フィットボクシング 10:30 (45) 白川	KaQiLa 10:30 (45) 仲村	肩ほぐし YOGA 10:30 (45) 乾	
11:00	fine PILATES 11:30 (45) 山田			FLORIC 11:30 (45) 久保田	水中シェイプ 11:30 (30) 白川	フィットボクシング 11:30 (45) 河島		BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 白川	Sun&Moon 11:45 (45) 久保田	冬のハタヨガ 11:30 (45) 仲村	全身調整ヨガ 11:45 (45) 久保田	BOXING BEAST GMP 11:30 (45) 河島	ピラティス 11:45 (45) 乾
12:00	LAOER Bee 12:30 (45) 竹下	水中ダンベル 12:30 (30) 山田		ZUMBA 12:30 (45) 尾関		BOXING BEAST GMP 12:30 (45) 安井	かんたんアクア 12:30 (45) 河島	バランスボール 12:30 (30) 河尻		BURNING 12:30 (45) 河島		EJ Light 12:30 (45) 河島	Sun&Moon 12:45 (45) 乾
13:00			WDesign 13:30 (45) 川島					プール 水中ダンベル 13:30 (30) 河尻	ピラティス 13:00 (45) 山田	ZUMBA 13:30 (45) 高橋	時の香り 13:00 (45) 久保田		
14:00									フローヨガ 14:15 (45) 山田		KaQiLa 14:15 (45) 仲村		
15:00						<div data-bbox="1528 997 2300 1354" data-label="Complex-Block"> <p>1コイン体験会開催</p> <p>日時：3/16（月）～3/22（日）</p> <p>この期間は一般の方、1コインでご利用して頂けます。</p> <p>ぜひご家族の方、ご友人の方と一緒にご来館ください。</p> <p>※この期間は何度でも体験可能 翌月以降は1コイン対象外</p> </div>						<p>プログラム参加定員数</p> <p>スタジオ基本定員数 84名 (10名様分は予約不要な当日枠)</p> <p>ヨガ/ラダー/ピラティス 55名</p> <p>Z-180/T-HiP 38名</p> <p>バランスボール 30名</p> <p>プール 30名</p> <p>ラフア (ホットスタジオ) 24名</p> <p>※30分間のプログラムは予約不要の 当日参加枠とし、参加場所の指定は ございません</p>	
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	BOXING BEAST RED 19:15 (45) 河島		ほっとパーソナル 19:15 (45) 高木	ZUMBA 19:15 (45) 尾関	AQUA KICK 19:15 (45) 但馬	BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 安井	水中ダンベル 19:15 (30) 河合	BURNING 19:15 (45) 河島	SoundUP 19:15 (45) 高木	Z*180 19:15 (45) 河島			19:00 閉館 トレーニングは18:30終了)
20:00	EJ Light 20:15 (45) 河合	BURNING 20:15 (45) 河島		BOXING BEAST GMP 20:15 (45) 尾関		EJ Light 20:15 (45) 河島		MUSICAL 20:15 (45) 竹下	ほっとパーソナル 20:30 (45) 高木	ZUMBA 20:15 (45) 河島	WDesign 20:15 (45) 川島		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			ピラティス 21:00 (45) 山田										
22:00													スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 21:00-

23:00 閉館 (トレーニングは22:30 終了)

