

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鳥取

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00																		
11:00	BOXING'S BREAKFAST Yellow 10:30 (45) 山根			フィットボタ 10:30 (45) 谷口 綾			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 足立			EJ Light 10:30 (45) 清未			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 豊田				ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 清未	
12:00	FLORIC 11:45 (45) 東郷			EJ Light 12:00 (45) 谷口 綾			ハタヨガ 12:00 (45) 石谷			肩ほぐし YOGA 12:00 (45) 東郷			fine PILATES 12:00 (45) 東郷	水中ランパ 11:45 (30) 山田				フィットボタ 12:45 (45) 谷口 美
13:00	ZUMBA FITNESS 12:45 (45) 足立	HITWAVE 12:45 (30) 谷口 綾					定員20名			ヨガマット不要						美脚 Design 13:15 (30) 山田		
14:00	fine PILATES 14:00 (45) 石谷			肩ほぐし YOGA 13:30 (45) 石谷			腰楽体操 13:30 (30) 村島			Hot FLORIC 13:15 (45) 石谷			時の香り 13:15 (45) 東郷	Z-180 13:30 (45) 谷口 美				ハタヨガ 14:00 (45) 谷口 美
15:00							※フロントより参加プレートをお取り下さい。			ヨガマット不要			WDesign 14:45 (45) 谷口 美				Coreメイク 14:45 (45) 谷口 美	
16:00							ほっとパーシvak 14:45 (45) 石谷			ほっとパーシvak 14:45 (45) 東郷								



19:00	BOXING'S BREAKFAST RED 19:15 (45) 清未			fine PILATES 19:15 (45) 石谷			Coreメイク 19:00 (45) 谷口 美	FLORIC 19:15 (45) 石谷			美脚 Design 19:15 (30) 齋木	TARGET HIP 19:15 (30) 谷口 綾			ほっとパーシvak 19:30 (45) 下田	TARGET ABS BURNING 19:30 (45) 谷口 綾
20:00	EJ Light 20:15 (45) 豊田	水中ランパ 20:15 (30) 山田		BOXING'S BREAKFAST BLUE 20:15 (45) 萩原				EJ Light 20:15 (45) 谷口 綾			時の香り 20:30 (45) 石谷	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 豊田			時の香り 20:45 (45) 下田	BOXING'S BREAKFAST CMP 20:45 (45) 谷口 綾
21:00	LADER Bee 21:15 (45) 清未			ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 清未				定員32名 ラダー・ビー 6 PACK ABS 21:30 (30) 小谷				Z-180 21:15 (45) 谷口 綾				

【スタジオプログラム・Lafua】

## 予約開始日時は

毎月26日

# 19:00

となります

スタジオ 定員 93 名  
45分間

ヨガ 定員 62 名  
フローリック

ラダー・ビー 定員 43 名  
Z-180

プール 定員 45 名

ラファ 定員 24 名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)