

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高知

	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												
11:00	ハタヨガ 11:00 (45) 平井		fine PILATES 11:00 (45) 森下		FLORIC 11:00 (45) 平井		EJ Light 11:00 (45) 青木		股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 堀		アイボテ 11:00 (45) 河崎	
12:00	ROVING BEAST Yellow 12:15 (45) 加藤		アイボテ 12:15 (45) 河崎		ZUMBA 12:15 (45) 和田		ZUMBA 12:15 (45) 田中		ZUMBA 12:00 (45) 堀	水中シェイプ 12:30 (30) 森澤	KKK 12:15 (45) 和田	AQUA BOXING BEAST 12:15 (45) 加藤
13:00	EJ Light 13:30 (45) 加藤	TARGET ABS 13:30 (45) 森澤	WITH Dumbbell 13:30 (30) 河崎	おたんぽぽ 13:30 (45) 加藤	おたんぽぽ 13:30 (45) 山下	FRESH! 水中サバ 13:30 (30) 加藤	TARGET HIP 13:30 (30) 船井	楽 ² STL 13:30(45)赤崎 定員 15名	TARGET ABS 13:00 (45) 加藤	水中 KICK 13:15 (45) 森澤	45 BOX 13:30 (45) 山下	
14:00	からだ整う。エクササイズ 14:45 (45) 小松								LAOER Bee 14:00 (45) 山下			
15:00			スタジオ 定員 45分間 83名		LAOER Bee WITH Dumbbell PILATES 定員 45名		KKK 定員 74名				FRESH! ZUMBA 14:45 (30) 河崎	
16:00			プール 定員 定員無し 名		Z-180 定員 45名		ヨカ&SlimUP 6PACK ABS FLORIC 定員 60名					
17:00	 おすすめ！「簡単」「楽しく」「汗がかける」											
18:00	Z-180 18:30 (45) 河崎		EJ Light 18:30 (45) 山下		ステップ30 18:45 (30) 森澤		ZUMBA 18:30 (45) 和田		ROVING BEAST RED 18:30 (45) 加藤			
19:00	45 BOX 19:30 (45) 河崎	水中サバ 19:15 (30) 青木	ZUMBA 19:30 (45) 山下		TARGET ABS 19:30 (45) 加藤		8-MOVE 19:30 (45) 山下		TARGET ABS 19:45 (45) 森澤	楽 ² STL 20:00 (45) 赤崎 定員 15名		
20:00	ZUMBA 20:30 (45) 田中		ROVING BEAST BLUE 20:30 (45) 加藤		ZUMBA 20:30 (45) 加藤		楽 ² STL 20:30 (45) 河崎		楽 ² STL 20:30 (45) 森澤			
21:00			WITH ストレッチ 21:30(20)田中 3/10は休講です。				楽 ² STL 20:30 (45) 河崎					
22:00	HOLIDAY INFORMATION 無料スイムレッスン絶賛開催中 予約はフロントにて											

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
定員制のプログラムは参加プレートが必要です。
プールプログラムはすべて定員制です。

楽²STL
無料スイミングレッスンスタート、
フロントにて毎月26日から受付開始
※おひとり様2枠限定

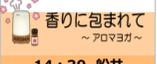
鴨子はアリナンどちらでもOK
※持ってくる場合はご自身で管理をお願いします。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)



2026年3月 ホットプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 高知

	2日 月	3日 火	4日 水	5日 木	7日 土	8日 日	21日 土	22日 日	23日 月	24日 火	25日 水	26日 木
10:15				 マット不要 女性限定 ADESIGN シルエット 10:45 青山								
11:00												
12:00	 12:00 船井		 12:00 平井		<small>※定員20名</small> Music Feel Yoga 12:00 平井	体幹強化ヨガ 12:00 堀		 12:00 堀	 12:00 青山		 12:00 森下	
13:00									 マット不要 女性限定 ADESIGN シルエット 13:15 塚本			
14:00					 13:15 平井	 香りに包まれて ~アロマヨガ~ 13:15 堀	フローヨガ 13:15 平井	 13:15 堀	 マット不要 女性限定 ADESIGN シルエット 13:15 塚本	 13:15 平井		
15:00	 香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 船井			癒しの空間 14:30 船井								 香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 船井
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> スタジオ予約 受付開始日時 毎月26日 22:00- </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> ホット 定員 プログラム 30名 </div>											
17:00	<h2 style="margin: 0;">夜プログラム空き時間変更してます</h2>											
18:00												
19:00	 マット不要 女性限定 ADESIGN シルエット 18:30 青山			<small>※定員20名</small> Music Feel Yoga 18:30 平井								
20:00	 19:30 田中	 香りに包まれて ~アロマヨガ~ 19:30 船井	 背中引締め ヨガ 19:30 平井									
21:00									 19:30 田中	癒しの空間 19:30 船井		
22:00										 20:30 山下 定員20名		

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY INFORMATION 1

プログラム開始5分前までに入室ください。
それ以降はキャンセル扱いとなります。

HOLIDAY INFORMATION 2

ヨガマット・タオル・飲み物をお持ち下さい。
(星マークはマット不要)

HOLIDAY INFORMATION 3

フロントにてYOGAマットのレンタルも可能
税込330円