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都城

月

スタジオ
- 11:00 (45) 和田 fine PILATES
- 12:00 (45) 山口 EJ Light

プール
- 水中ダンベル 10:00 (30) 渡邊

ラフア
- 癒しの空間 12:00 (45) 渡邊
- 時の香り 13:00 (45) 和田

火

スタジオ
- 10:00 (45) 山元 股関節ほぐしYOGA
- 11:00 (45) 山根 LADER Bee
- 12:00 (30) 渡邊 バランスボール

ラフア
- 11:00 (45) 山元 ほっとベーシック
- 12:15 (45) 和田 リラクヨガ

水

スタジオ
- 11:15 (45) 島本 ZUMBA FITNESS
- 12:15 (45) 山口 フィータボディ

プール
- 10:00 (45) 渡邊 かんたんアクア

ラフア
- 13:15 (45) 郷田 ナタラージャ

木

スタジオ
- 11:00 (45) 渡邊 FLORIC フローリック
- 12:00 (45) 平野 BOXING BEAST Yellow

プール
- 10:00 (30) 平野 HIITWAVE

土

スタジオ
- 10:00 (45) 山根 ZUMBA FITNESS
- 11:00 (45) 廣島 TARGET ABS BURNING バーニング

ラフア
- 12:15 (45) 郷田 かんたんアクア

日

スタジオ
- 10:30 (30) 平野 Slim UP ABS
- 11:15 (45) 廣島 EJ Light
- 12:15 (45) 島本 ZUMBA FITNESS

ラフア
- 女性限定
- 12:15 (45) 郷田 W Design ダブルデザイン

19:00 閉館 （トレーニングは18:30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

夜

- 19:15 (45) 廣島 TARGET ABS BURNING バーニング
- 20:15 (45) 島本 ZUMBA FITNESS
- 21:15 (45) 川原 春のハタヨガ
- 19:15 (45) 川原 ほっとベーシック
- 19:15 (45) 山根 ZUMBA FITNESS
- 20:15 (45) 山口 Z-180
- 19:15 (45) 平野 かんたんアクア
- 20:15 (45) 川原 癒しの空間
- 19:15 (45) 川原 ランランエアロ
- 20:15 (45) 平野 BOXING BEAST BLUE
- 19:15 (30) 菅井 水中ダンベル
- 19:15 (45) 郷田 fine PILATES
- 20:15 (45) 郷田 時の香り
- 20:15 (45) 島本 EJ Light
- 19:15 (45) 廣島 TARGET ABS AQUA BURNING バーニング
- 19:15 (45) 菅井 EJ Light
- 20:15 (45) 島本 BOXING BEAST GMF ワークアウト

	定員
スタジオ 45分間	64名
ヨガ	45名
Z-180	45名
LADER Bee	45名
癒しの空間	20名
Lafua	24名
プール	36名

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:30終了）