

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青森

	月			火			水			木			土			日			
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	
10:00																			
11:00	ムーブ 10:30 (45) 石井			春のハタヨガ 10:30 (45) 東海			Z-180 10:30 (45) 大友			ステップ45 10:30 (45) 東海			fine PILATES 10:30 (45) 長内					パワーヨガ 10:30 (45) 長内	
12:00	バランスボール 11:30 (30) 蝦名			Berry Dance 11:30 (45) 畑井	ZUMBA 11:30 (45) 東海	WICK 11:30 (45) 石岡	Slim ABS 11:30 (30) 福士	かんたんアキア 11:30 (45) 石岡	ボディーメイクヨガ 11:30 (45) 森	ZUMBA 11:30 (45) 石井	もっとパーソナル 11:30 (45) 東海	FLORIC 11:30 (45) 長内						EJ-Light 11:30 (45) 石井	
13:00	TARGET HIP 12:15 (30) 長内	かんたんアキア 12:00 (45) 石井		LAOER Bee 12:30 (45) 石岡			EJ-Light 12:45 (45) 石岡		陰ヨガ 12:30 (45) 森	Yellow 12:30 (45) 石井	Coreキック 12:30 (45) 田中	CMP 12:30 (45) 石岡						TARGET ABS 12:30 (45) 石井	
14:00	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 長内	Est HITT 12:50 (30) 石井		CORE ENERGY 13:30 (30) 石岡		定員42名					AQUA BOXING 13:30 (45) 長内	ZUMBA 13:30 (45) 石岡						LAOER Bee 13:30 (45) 石岡	
15:00																			SoundUP 14:45 (45) 長内
16:00									Sun&Moon 15:15 (45) 長内										予約時間 毎月24日 20:00~
17:00																			スタジオ 45分間 定員 68名
18:00																			プール 定員 38名
19:00	FLORIC 19:00 (45) 長内	かんたんアキア 18:45 (45) 石岡		CORE ENERGY 19:00 (30) 石岡		定員42名	ボディーメイクヨガ 18:45 (45) 森	fine PILATES 19:00 (45) 長内			THE FIRST STEP 18:45 (45) 長内								ヨガ 定員 42名
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 石岡			BOXING 19:45 (45) 石井			陰ヨガ 19:45 (45) 森	EJ-Light 20:00 (45) 石岡			パワーヨガ 20:00 (45) 長内	ZUMBA 19:45 (45) 池田							ステップ 定員 42名
21:00	CMP 21:00 (45) 石岡			ZUMBA 20:45 (45) 石井				BLUE 21:00 (45) 石岡			アロマヨガ 21:15 (45) 相馬	股関節ほぐし YOGA 20:45 (45) 長内							Z-180 定員 41名
22:00																			Slip ABS 定員 30名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

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 青森