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霧島

月

- スタジオ
  - バランスボール 11:30 (30) 山田
  - BOUNCE CORE 12:15 (45) 満富
  - LADER Bee 13:15 (45) 山根
- プール
  - HIIT WAVE 14:15 (30) 満富
- ジム

火

- スタジオ
  - EJ-Light 11:15 (45) 廣島
  - ZUMBA FITNESS 12:15 (45) 福元
  - BOXING BEAST Yellow 13:15 (45) 満富
  - ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 廣島
  - FLORIC フローリッシュ 20:00 (45) 中村
- プール
  - BOUNCE CORE 19:00 (45) 福元
- ジム
  - 桃尻 チューブトレーニング 14:15 (20)

水

- スタジオ
  - ROCK 筋トレ 11:30 (30) 山田
  - fine PILATES 12:15 (45) 満富
  - フィータボディ 13:15 (45) 福元
  - BOXING BEAST BLUE ナイト 19:00 (45) 山根
  - EJ-Light 20:00 (45) 福元
- プール
  - 水中ダンベル 12:30 (30) 山田

木

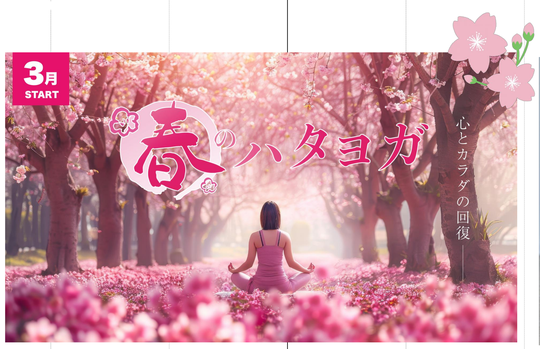
- スタジオ
  - 股関節ほぐし YOGA 11:15 (45) 前村
  - FLORIC フローリッシュ 12:15 (45) 前村
  - EJ-Light 13:15 (45) 満富
  - 股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 中村
  - BOXING BEAST GMF ナイト 20:00 (45) 福元
- プール
  - HIIT WAVE 12:15 (30) 満富
- ジム
  - 骨盤調整 トレーニング 14:15 (20)

土

- プール
  - AQUAWALK 11:15 (30) 山田
- スタジオ
  - 春のハタヨガ 12:15 (45) 中村
  - EJ-Light 13:15 (45) 福元
  - みんなDE筋トレ 14:15 (30) 山田
  - EJ-Light 19:00 (45) 山口
  - ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 福元

日

- スタジオ
  - ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 福元
  - フィータボディ 12:00 (45) 後野
- プール



	定員
スタジオ45分間	73名
みんなDE筋トレ 青竹ウォーク	30名
ヨガ、Z-180、ロック筋トレ、ピラティス、6PACK	38名
バランスボール	20名
プール	25名
スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 20:00-

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加下さい。

HOLIDAY SPORTS CLUB

22:00 閉館　（トレーニングは21：50終了）