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岡山

月

スタジオ
- fine PILATES 11:00(45)福田
- TARGET ABS 12:00(45)磯村
- LADER Bee 13:00(45)磯村
- EJ Light 19:45(45)磯村友
- BOXING BEAST RED 20:45(45)八木

プール
- HIT WAVE 12:00(30)林

ラフア
- 時の香り 10:45(45)藤井
- Sun&Moon 14:00(45)磯村友
- Core メイク 18:15(45)箕岡
- ほっとベーシック 19:30(45)奥山
- Music Feel Yoga (BASIC) 21:00(45)磯村友

水

スタジオ
- フィータボディ 11:00(45)磯村友
- TARGET HIP 12:00(30)磯村友
- FLORIC 13:00(45)磯村友
- EJ Light 14:00(45)磯村
- FLORIC 18:45(45)磯村友
- TARGET ABS 18:45(45)磯村
- ZUMBA 19:45(45)八木
- fine PILATES 20:45(45)八木

ラフア
- Core メイク 12:00(45)箕岡
- ホットでとろけるストレッチ 14:00(45)箕岡
- W Design 18:45(45)八木
- ホットでとろけるストレッチ 20:45(45)箕岡

木

スタジオ
- 春のハタヨガ 11:00(45)生本
- ZUMBA 12:00(45)磯村友
- BOXING BEAST Yoga 13:00(45)八木
- fine PILATES 19:00(45)大倉
- BOXING BEAST CMF 20:00(45)磯村

プール
- HIT WAVE 12:00(30)林

ラフア
- 新担当者！ ほっとベーシック 10:45(45)辰巳
- ホットでとろけるストレッチ 14:00(45)磯村友
- フレッシュデビュー！ ホットでとろけるストレッチ 18:45(45)後藤
- 時の香り 20:15(45)大倉

金

スタジオ
- 股関節ほぐしYOGA 11:00(45)古川
- バランスボール 12:00(30)箕岡
- ランランエアロ 13:00(45)藤井
- ZUMBA 14:00(45)藤井
- BOXING BEAST BLUE 19:00(45)磯村
- 新担当 股関節ほぐしYOGA 20:00(45)奥山

プール
- かんたんアクア 12:00(45)磯村友
- AQUA WALK 12:50(30)磯村友
- TARGET ABS AQUA 20:00(45)磯村

土

スタジオ
- ZUMBA 10:30(45)磯村友
- EJ Light 11:30(45)八木
- fine PILATES 12:30(45)八木
- ZUMBA 19:00(45)磯村
- Z180 20:00(45)磯村

ラフア
- ホットでとろけるストレッチ 10:30(45)箕岡
- Hot FLORIC 12:00(45)磯村友
- 時の香り 13:30(45)磯村友

日

スタジオ
- BOXING BEAST Yoga 11:00(45)八木
- FLORIC 12:00(45)八木

プール
- かんたんアクア 13:00(45)八木

ラフア
- フレッシュデビュー！ Core メイク 12:00(45)久保田
- 新担当者！ ほっとベーシック 13:15(45)辰巳

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

ジムエリアリニューアルに伴う 特別休館と振替営業について

ジムリニューアルに伴い下記日程を特別休館日とさせていただきます。

3月

休館日	特別休館日	通常営業
3日（火）	4日（水）	5日（木）

振替営業日 10時～23時 **3月10日(火)**

※プログラムスケジュールは特別編成となります。別途ご案内します。

ホリデイスポーツクラブ

	定員
スタジオ 45分間	67名
ヨガ fine PILATES	50名
Z180 ラダーBee ターゲットHIP	44名
バランスボール	35名
プール	34名

オンライン 予約開始日時は 毎月26日 19:00 となります

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

TOPIC　3月4日(水)はジムリニューアル作業のため特別休館日とさせていただきます。3月10日(火)が振替営業(10:00～23:00)となります。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

2026年3月10(火)　特別プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ岡山

ジムエリアリニューアルに伴う 特別休館と振替営業について

ジムリニューアルに伴い下記日程を
特別休館日とさせていただきます。

3月

休館日	特別休館日	通常営業
3日（火）	4日（水）	5日（木）

振替営業日
10時 - 23時　**3月10日(火)**

※プログラムスケジュールは特別編成となります。
別途ご案内します。

ホリデイスポーツクラブ

3月10日(火)

	スタジオ	プール	ラフア
10:00			
11:00	股関節ほぐしYOGA 11:00 (45) 古川		ほっとベーシック 10:45 (45) 奥山
12:00	EJ-Light 12:00 (45) 磯村友	水中シェイプ 12:00 (30) 磯村	
13:00	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 藤井		
14:00			ほっとベーシック 14:00 (45) 辰巳
15:00			
16:00			
17:00			
18:00	ZUMBA FITNESS 18:45 (45) 磯村友		ホットでとろけるストレッチ 18:30 (45) 箕岡
19:00	FLORIC フローリック 19:45 (45) 八木		
20:00	TARGET HIP ターゲットヒップ 20:45 (30) 八木		Sun&Moon 20:00 (45) 磯村友
21:00			
22:00			

10日(火)は会員種別に関係なく
お好きな時間でご利用できます。

	定員
スタジオ45分間	67名
ヨガ	50名
ターゲットHIP	44名
プール	34名

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）