2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ松山

月

- 10:00 股関節ほぐしYOGA 10:00(45) 喜安
- 11:00 BEYOND BODY 11:15(30) 辻井
- 12:00 EJ-Light 12:15(45) 辻井
- 14:00 ステップ30 14:15(30) 辻井
- 15:00 スタジオ45分間 定員89名
- 16:00 ヨガ 定員63名
- 17:00 Z-180 ステップ30 ラダーBee 定員48名
- 18:00 6パック ビヨンドボディ 定員30名
- 20:00 TARGET ABS BURNING 20:00(45) 安田
- 21:00 6PACK ABS 21:15(30) 安田

プール

- 11:00 水中ダンベル 11:00(30) 高須賀
- 14:00 かんたんアクア (Pick Up!!) 14:00(45) 安田
- 20:00 水中シェイプ2 20:15(30) 加藤

プール 定員40名

水中ダンベル 水中シェイプ 定員30名

ラフア

- 11:00 CORE YOGA 11:00(45) 岩崎
- 14:00 時の香り 14:00(45) 高須賀

火

- 10:00 FLORIC フローリック (Pick Up!!) 10:00(45) 藤岡
- 11:15 fine PILATES 11:15(45) 藤岡
- 13:00 6PACK ABS 13:00(30) 安田
- 14:00 BOXING BEAST Yellow 14:00(45) 安田
- 20:00 LADER Bee ラダービー 20:00(45) 辻井
- 21:15 EJ-Light 21:15(45) 平川

プール

- 12:30 かんたんアクア 12:30(45) 藤岡
- 20:00 かんたんアクア 20:00(45) 平川

ラフア

- 11:00 脂肪燃焼ヨガ 11:00(45) 片山

水

- 10:00 ルンルンエアロ 10:00(45) 西原
- 11:15 香のハタヨガ 11:15(45) 西原
- 12:30 ZUMBA fitness 12:30(45) 伊藤
- 14:15 フィータボディ (Pick Up!!) 14:15(45) 辻井
- 19:00 6PACK ABS (Pick Up!!) 19:00(30) 中村
- 20:00 FLORIC フローリック (Pick Up!!) 20:00(45) 藤岡
- 21:15 ZUMBA fitness 21:15(45) 辻井

プール

- 14:00 水中ダンベル 14:00(30) 高須賀
- 20:15 水中ダンベル 20:15(30) 大西

ラフア

- 10:00 時の香り 10:00(45) 高須賀
- 12:30 ほっとベーシック 12:30(45) 片山
- 20:00 時の香り 20:00(45) 高市

木

- 10:00 ZUMBA fitness 10:00(45) 辻井
- 11:15 バランスボール 11:15(30) 田中
- 13:00 ルンルンエアロ 13:00(45) 西原
- 14:15 香のハタヨガ 14:15(45) 岩崎
- 20:00 ZUMBA fitness 20:00(45) 平川
- 21:15 BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:15(45) 安田

プール

- 10:15 かんたんアクア 10:15(45) 藤岡

ラフア

- 11:30 HOTビクティス 11:30(45) 藤岡
- 15:30 アロマリラックスヨガ 15:30(45) 岩崎
- 21:00 おやすみヨガ 21:00(45) 片山

土

- 09:45 ヴィンヤサヨガ 09:45(45) 西原
- 11:00 フィータボディ (Pick Up!!) 11:00(45) 藤岡
- 12:15 EJ-Light 12:15(45) 田中
- 14:15 ZUMBA fitness 14:15(45) 辻井
- 20:00 BOXING BEAST BLUE ブルー 20:00(45) 安田
- 21:15 バランスボール 21:15(30) 高市

プール

- 13:00 かんたんアクア (Pick Up!!) 13:00(45) 安田

ラフア

- 日別にて開催 11:00(45)
  - 4日:高須賀(時の香り)
  - 11日:片山(脂肪燃焼ヨガ)
  - 18日:高須賀(時の香り)
  - 25日:片山(脂肪燃焼ヨガ)
- 日別にて開催 13:15(45)
  - 4日:休講
  - 11日:片山(アクティブ&リラックス法ガ)
  - 18日:休講
  - 25日:片山(アクティブ&リラックス法ガ)

日

- 11:00 BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:00(45) 安田
- 12:15 ZUMBA fitness 12:15(45) 伊藤

プール

- 13:30 水中ダンベル 13:30(30) 安田

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 20:00-

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

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)