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富山

月

スタジオ	プール	ラフア
10:00		
ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川口	かんたんアクア 10:45 (45) 林	
11:00	ZABOOON!!! 11:35 (30) 林 NEW!	
FLORIC フローリック 11:45 (45) 沢井		
12:00		
股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 上原		
13:00	かんたんアクア 13:30 (45) 松原	
NEW! フィータボディ 14:15 (45) 川端		ゆったりヨガ 14:00 (45) 上原
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
fine PILATES 19:00 (45) 川端	TARGET AQUA ABS 19:30 (45) 林	腰痛予防ストレッチ 19:30 (45) 石浦
20:00	ZABOOON!!! 20:20 (30) 林 NEW!	
EJ Light イージョイ ライト 20:00 (45) 川端		
21:00		
BOXING BEAST BLUE ファイト 21:00 (45) 石浦		
22:00		

火

スタジオ	プール	ラフア
10:00		
ラクラクエアロ 10:30 (45) 平井	かんたんアクア 10:45 (45) 松原	
11:00		
春のハタヨガ 11:45 (45) 沢井		癒しのストレッチ 11:45 (45) 寺窪
12:00		
NEW! BOXING BEAST CMF ワークアウト 13:00 (45) 寺窪		
13:00		
14:00	EJ Light イージョイ ライト 14:15 (45) 川端	ピラティス 14:45 (45) 川口
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	TARGET Hip 19:15 (30) 山田	アーサナベーシック 19:30 (45) 山口
20:00	FLORIC フローリック 20:00 (45) 沢井	
21:00	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 沢井	
22:00		

水

スタジオ	プール	ラフア
10:00		
ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川口	水中ダンベル 10:45 (45) 林	
11:00		ピラティス 11:30 (45) 川口
fine PILATES 11:45 (45) 竹内		
12:00		
EJ Light イージョイ ライト 13:00 (45) 沢井		ディープブレスヨガ 12:45 (45) 竹内
13:00	かんたんアクア 13:30 (45) 松原	
14:00		
股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 沢井		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
NEW! BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:15 (45) 石浦		
19:00		6 FIRE ABS 19:00 (30) 石浦
ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 中村		
20:00		機能改善ヨガ 20:00 (45) 沢井
21:00		
22:00		

木

スタジオ	プール	ラフア
10:00		
NEW! フィータボディ 10:30 (45) 寺窪	TARGET AQUA ABS 10:45 (45) 石浦	
11:00		
股関節ほぐし YOGA 11:45 (45) 寺窪		
12:00		
TARGET ABS BURNING バーニング 13:00 (45) 石浦	かんたんアクア 13:30 (45) 松原	パワーヨガ バランス系 13:00 (45) 寺窪
13:00		
ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 林		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
TARGET Hip 19:15 (30) 山田		HOT Body Make 18:30 (45) 林
19:00		
LADER Bee ラダービー 20:00 (45) 林		
20:00		
EJ Light イージョイ ライト 21:00 (45) 沢井		
21:00		
22:00		

土

スタジオ	プール	ラフア
10:00		
ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 沢井	TARGET AQUA ABS 10:45 (45) 石浦	
11:00		
フィータボディ 11:45 (45) 寺窪		機能改善ヨガ 11:30 (45) 沢井
12:00		
NEW! BOXING BEAST CMF ワークアウト 13:00 (45) 石浦		パワーヨガ パワー系 13:00 (45) 寺窪
13:00		
Z*180 ゼットワンエイティ 14:15 (45) 石浦		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 林		
19:00		
BOXING BEAST RED パーティー 20:15 (45) 羽広	水中ダンベル 20:15 (45) 林	
20:00		
21:00		
HOT Workout 21:15 (45) 林 中村 【開催日】 林 18日.25日 中村 11日		
22:00		

日

スタジオ	プール	ラフア
10:00		
BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 大田		ビューティーヨガ 10:30 (45) 山口 【開催日】 5日、19日、26日
11:00		
TARGET ABS BURNING バーニング 11:30 (45) 石浦		
12:00		
EJ Light イージョイ ライト 12:30 (45) 大田		
13:00		
NEW! Fighting ステップ 13:30 (30) 石浦		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

スタジオ予約受付開始日時 毎月24日 21:00-

スタジオ45分間	定員 81名
Z180 TARGET Hip ROCK 筋トレ	定員 50名
ヨガ fine PILATES	定員 60名
プール	定員 50名
6 PACK ABS	定員 30名

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）