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 福山

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
10:00	fine PILATES ファインピラティス 10:30 (45) 井出			EJ Light イージェイライト 10:30 (45) 山田	かんたんアクア 10:30 (45) 新良		BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 10:30 (45) 山田		① ストレッチポールで筋膜リリース 10:30 (25) 新良	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 関口			ランランエアロ 10:30 (45) 新良					
11:00	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 瀬川		① 大転子すっきりストレッチ 11:30 (25) 吉田	春のハタヨガ 11:30 (45) 猪原		① 首すっきりストレッチ 11:30 (25) 峰松	FLORIC フローリック 11:30 (45) 井出			BOXING BEAST ボクシングビースト Yellow モビリティ 11:30 (45) 横灘				かんたんアクア 11:45 (45) 新良	① 薔薇ンスディスク25 11:30 (25) 関口			
12:00	BOXING BEAST ボクシングビースト Yellow モビリティ 12:30 (45) 瀬川			バランスボール 12:30 (30) 新良			Z180 ゼット ワンエイティ 12:30 (45) 山田			Excite エアロ 12:30 (45) 関口		① 下半身引締めスクワット 12:30 (25) 金本				EJ Light イージェイライト 12:15 (45) 髙橋		
13:00	ステップ30 13:30 (30) 新良			フィータボディ 13:15 (45) 山田			ランランエアロ 13:30 (45) 新良			股関節ほぐしYOGA 13:30 (45) 藤澤	HIIT WAVE 13:45 (30) 山田		EJ Light イージェイライト 13:15 (45) 関口			BOXING BEAST ボクシングビースト パーティーRED 13:15 (45) 瀬川		
14:00	ONAKA 20 14:15 (20)	ターゲットアブスアクア TARGET ABS AQUA BOUNCE CORE バウンスコア 14:15 (45) 瀬川				② すっきりストレッチ 14:15 (25) 山田	OSIRI 20 14:30 (20)	AQUA KICK BOXING 14:15 (45) 関口		シャトラン 20 14:30 (20)	水中ダンベル 14:30 (30) 関口		ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 山田			春のハタヨガ 14:15 (45) 新良	かんたんアクア 14:30 (45) 髙橋	
15:00						1ツトレ 15:00 (30) 山田									1ツトレ 15:15 (30) 山田			
19:00	FLORIC フローリック 19:15 (45) 井出			BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 19:15 (45) 瀬川			LADER Bee ラダー・ビー 19:15 (45) 関口			ターゲットアブス TARGET ABS BOUNCE CORE バウンスコア 19:15 (45) 山田	HIIT WAVE 19:30 (30) 横灘		ステップ30 19:30 (30) 江島			19：00 閉館 （トレーニングは18：30終了）		
20:00	BOXING BEAST ボクシングビースト BLUE ファイト 20:15 (45) 関口			EJ Light イージェイライト 20:15 (45) 横原			BOXING BEAST ボクシングビースト パーティーRED 20:15 (45) 瀬川			ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 瀬川	水中ダンベル 20:15 (30) 横原	1ツトレ 20:15 (30) 山田	BOXING BEAST ボクシングビースト CMF ワークアウト 20:15 (45) 山田					
21:00	ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 関口			6PACK ABS 21:15 (30) 坂本			Z180 ゼット ワンエイティ 21:15 (45) 横灘		① ボールでお腹引き締め 21:30 (25) 瀬川	EJ Light イージェイライト 21:15 (45) 瀬川		燃え上がれ！ ① HIITトレーニング2 21:30 (25) 横原			② すっきりストレッチ 21:30 (25) 山田			

4月 START
I LOVE YOU.
フローリック
FLORIC
Spring emotional
2026.4 - 6

4月 START
「歩く力」が健康のカギ！
あなたの身体にフィットする！
フィータボディ

LINE

営業情報・お得な情報
いち早くお届け！
＼ 是非、登録してください！ ／

Instagram

プログラム紹介・トレーニング方法
福山店の情報をお届け！
＼ 是非、覗いてみてください！ ／

スタジオ予約
受付開始日時

毎月26日
19:00-

23:00 閉館　（トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY INFORMATION

スタジオプログラムについて
プログラムの参加プレートは、開始1時間前を目途に設置致します。
※前のプログラムとの間隔が30分以内であれば、

HOLIDAY INFORMATION 2

スタジオ45分間	定員 91 名
ヨガ ターゲットＨＩＰ fine PIRATES LADER Bee	定員 62 名
ステップ30 Ｚ－180	定員 47 名
バランスボール 6PACKABS SlimUPABS	定員 30 名
プール45分 プログラム	定員 なし 名
水中 ダンベル	定員 なし 名

↑※24名以上は、1コース増設致します