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金沢

月

スタジオ	プール	ホットスタジオ
EJ-Light 10:30 (45) 鳥居	かんたんアクア 10:45 (45) 保坂	
FLORIC 12:00 (45) 保坂		ほっとベーシック 11:45 (45) 吉田し
ZUMBA 13:00 (45) 高橋		
		ピラティス 14:15 (45) 高橋
BOXING BEAST バーニング RED 19:15 (45) 水浦		
FLORIC 20:15 (45) 橋元		
ランランエアロ 21:15 (45) 新出		Core メイク 21:15 (45) 水浦

火

スタジオ	プール	ホットスタジオ
BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 水浦		ほっとベーシック 10:30 (45) 上田
ZUMBA 11:30 (45) 上田	AQUA KICK BOXING 11:45 (45) 水浦	ピラティス 12:00 (45) 玉川
FLORIC 12:30 (45) 上田		
fine PILATES 13:30 (45) 玉川		
ZUMBA 19:15 (45) 鳥居		Sun&Moon 19:15 (45) 三ノ宮
LADER Bee 20:15 (45) 鳥居		
BOXING BEAST CMF 21:15 (45) 加藤		ほっとベーシック 21:15 (45) 三ノ宮

水

スタジオ	プール	ホットスタジオ
ランランエアロ 10:30 (45) 吉田み	かんたんアクア 10:30 (45) 福田	
TARGET HIP 11:45 (30) 福田	ZABOOON!!! 11:30 (30) 加藤	
ZUMBA 12:30 (45) 保坂		
フィータボディ 13:30 (45) 鳥居		
ランランエアロ 19:15 (45) 保坂		
ZUMBA 20:15 (45) 保坂		
6PACK ABS 21:15 (30) 眞木		

木

スタジオ	プール	ホットスタジオ
TARGET ABS BURNING バーニング 10:30 (45) 加藤	ZABOOON!!! 10:30 (30) 福田	
香のハタヨガ 11:30 (45) 玉屋	TARGET ABS AQUA BURNING バーニング 11:30 (45) 鳥居	
EJ-Light 12:30 (45) 加藤		
Fighting ステップ 13:30 (30) 鳥居		
TARGET ABS BURNING バーニング 19:15 (45) 水浦		ほっとベーシック 18:45 (45) 東
BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 鳥居		
EJ-Light 21:15 (45) 高橋		

土

スタジオ	プール	ホットスタジオ
TARGET ABS BURNING バーニング 10:30 (45) 水浦	かんたんアクア 10:30 (45) 宇野	ほっとベーシック 10:30 (45) 東
EJ-Light 11:30 (45) 橋元		ジャイロキネシス® 11:45 (45) 宇野
FLORIC 12:30 (45) 橋元		
ステップ30 13:30 (30) 水浦		
EJ-Light 20:00 (45) 加藤		
Fighting ステップ 21:00 (30) 加藤		
		ほっとベーシック 19:00 (45) 三ノ宮

日

スタジオ	プール	ホットスタジオ
ZUMBA 10:30 (45) 高橋		
fine PILATES 11:30 (45) 高橋		
BOXING BEAST バーニング RED 12:30 (45) 加藤		
EJ-Light 13:30 (45) 水浦		

スタジオ 器具なし	定員 67名	プール	定員 50名
ファインピラティス ラダーBee / ヨガ	定員 53名	ラフア (ホットスタジオ)	定員 20名
ターゲットHIP ステップ30	定員 45名		
6PACK/Slim UP 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)