

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高岡

	月		火		水		木		土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00				水中 ダババ										
11:00	EJ*Light 11:00 (45) 馬道	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森	フィットボクシング 11:00 (45) 馬道		TARGET ABS 11:00 (45) 羽広	かんたんアクア 10:30 (45) 松原 水中ダババ 11:30 (30) 杉森	BOXING BEAST Yellow 11:00 (45) 杉森	かんたんアクア 10:30 (45) 川端 ZABOONITZ 11:25 (30) 馬道	EJ*Light 11:00 (45) 羽広	TARGET ABS 10:30 (45) 林	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 羽広	かんたんアクア 10:30 (45) 杉森		
12:00	ステップ30 12:15 (30) 杉森		股関節ほぐし YOGA 12:15 (45) 上野		fine PILATES 12:15 (45) 川端		Z*180 ゼットワンエイティ 12:15 (45) 杉森		ラッパ エアロ 12:15 (45) 川端		BOXING BEAST Yellow 12:00 (45) 杉森			
13:00	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 川口		ラッパ エアロ 13:30 (45) 大田		TARGET HIP 13:15 (30) 杉森		春のハタヨガ 13:30 (45) 上野		かんたんアクア 13:45 (45) 新出		EJ*Light 13:00 (45) 羽広			
14:00	フィットボクシング 14:15 (45) 大田	水中ダババ 14:00 (30) 馬道	Fighting ステップ 14:45 (30) 大田	かんたんアクア 14:00 (45) 杉森 ZABOONITZ 14:55 (30) 杉森	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 林	AQUA KICK BOXING 14:00 (45) 杉森		ラッパ エアロ 14:45 (45) 新出		BOXING BEAST CMF 13:30 (45) 大田				
15:00											FLORIC 14:45 (45) 川端			
16:00	その他プログラム 定員 78 名		ステップ台プログラム 定員 40 名		 <p>「歩く力」が健康のカギ！</p> <p>あなただけの身体にフィットする！</p> <p>4月 START</p>				 <p>4月-6月 限定</p> <p>Fighting Step</p> <p>ボクシング×ステップ運動で 全身引き締め！ カラダもSTEP UPだ！</p>				スタジオ予約 毎月 24 日 受付開始日時 22:00-	
17:00	ヨガマットプログラム 定員 40 名		プールプログラム 定員 50 名										スタジオ予約 毎月 24 日 受付開始日時 22:00-	
18:00														
19:00	Fighting ステップ 18:45 (30) 大田				ステップ30 19:30 (30) 杉森		fine PILATES 19:30 (45) 上野			TARGET ABS 19:30 (45) 大田	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)			
20:00	ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 羽広		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 林								ご確認ください。			
21:00	BOXING BEAST RED 20:30 (45) 羽広		LADDER Bee 20:30 (45) 林	かんたんアクア 20:30 (45) 新出	BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 大田		EJ*Light 20:30 (45) 羽広			BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 大田	表示内容 プログラム名 開始時間 担当者			
22:00			ラッパ エアロ 21:30 (45) 新出		EJ*Light 21:15 (45) 大田									
23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)														