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大分

月

- スタジオ 10:30(45) 安部 ZUMBA fitness
- スタジオ 11:45(45) 渡辺祐 股関節ほぐしYOGA
- スタジオ 13:00(45) 吉谷 Z-180
- スタジオ 14:15(45) 吉谷 BOXING BEAST Yellow
- ラフア 骨盤YOGA 11:00(45) 佐藤茉
- ラフア 股関節ヨガ 13:00(45) 渡辺祐
- ラフア ウェーブリング 15:15(45) 佐藤真
- プール 11:30(45) 坂元 AQUA BOXING BEAST
- プール 水中ダンベル 12:30(30) 坂元

火

- スタジオ 10:30(45) 大塚 BOXING BEAST Yellow
- スタジオ 11:45(45) 安部 fine PILATES
- スタジオ 13:00(45) 安部 ZUMBA fitness
- スタジオ 14:15(45) 大塚 TARGET ABS BURNING
- スタジオ 19:30(30)吉谷 バランスボール
- スタジオ 20:15(45) 吉谷 EJ Light
- スタジオ 21:15(45) 佐藤佳 Z-180
- ラフア YOGAベーシック 10:30(45) 佐藤茉
- ラフア 骨盤調整ヨガ 14:15(45) 黒木
- ラフア 女性限定 19:15(45) 渡辺和 ナタラージャ
- ラフア 20:15(45) 佐藤佳 時の香り
- プール 12:00(45) 大塚 POOL

水

- スタジオ 10:30(45) 安部 FLORIC
- スタジオ 11:45(45) 吉谷 EJ Light
- スタジオ 13:00(45) 大塚 LADER Bee
- スタジオ 14:15(45) 大塚 ZUMBA fitness
- スタジオ 19:15(45) 黒木 fine PILATES
- スタジオ 20:15(45) 坂元 BOXING BEAST BLUE
- スタジオ 21:15(45) 坂元 ZUMBA fitness
- プール 11:45(45) 大塚 TARGET AQUA ABS
- プール 12:45(30) 吉谷 水中ダンベル
- ラフア 股関節ヨガ 11:30(45) 渡辺祐
- ラフア ほっとベーシック 14:00(45) 藤野
- ラフア パワーアクティブ 20:15(45) 佐藤茉

木

- スタジオ 10:30(45) 坂元 フィータボディ
- スタジオ 13:00(45) 黒木 香のハタヨガ
- スタジオ 14:15(45) 坂元 EJ Light
- スタジオ 20:15(45) 吉谷 BOXING BEAST CMF
- スタジオ 21:15(45) 佐藤茉 FLORIC
- プール 11:30(45) 坂元 ランランエアロ
- プール かんたんアクア 14:00(45) 渡辺和
- ラフア 脂肪燃焼ヨガ 10:30(45) 佐藤茉
- ラフア 骨盤調整ヨガ 11:45(45) 黒木
- ラフア 時の香り 15:15(45) 渡辺和
- ラフア スクイーズ 20:00(45) 佐藤茉
- ラフア ウェーブリング 21:15(45) 佐藤真

土

- スタジオ 10:30(45) 吉谷 ZUMBA fitness
- スタジオ 11:45(45) 坂元 FLORIC
- スタジオ 14:00(45) 坂元 BOXING BEAST Yellow
- スタジオ 19:15(45) 佐藤茉 股関節ほぐしYOGA
- スタジオ 20:15(45) 大塚 ZUMBA fitness
- スタジオ 21:15(45) 大塚 TARGET ABS BURNING
- プール 11:00(30) 坂元 AQUA BOXING BEAST
- プール かんたんアクア 11:45(45) 吉谷
- ラフア 男女OK ナタラージャ 13:15(45) 渡辺和
- ラフア ステップ30 14:15(30)坂元
- ラフア タオル必須 ほっとde肩楽体操 15:00(45) 吉谷
- ラフア 美脚・美尻デトックス 20:15(45) 佐藤茉

日

- スタジオ 10:30(45) 佐藤茉 香のハタヨガ
- スタジオ 11:45(45) 坂元 ZUMBA fitness
- スタジオ 13:00(45) 大塚 EJ Light
- スタジオ 14:15(45) 大塚 BOXING BEAST CMF
- ラフア リラックスヨガ 11:30(45) 佐藤茉

4月オススメプログラム

スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-
スタジオ 45分	定員 80名
Z-180 トレーニング系統	定員 40名
ヨガ ラダーBee等	定員 55名
プール	定員 36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

プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）