

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秋田

	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
9:00												
10:00	股関節ほぐし YOGA 09:45 (45) 内海		エアロ 09:45 (45) 靱山		fine PILATES 09:45 (45) 石井		春のハタヨガ 09:45 (45) 八木		フィットボティ 10:00 (45) 及川		Excite TPO 10:30 (45) 及川	
11:00	ZUMBA 10:45 (45) 寺中		BOUNCE BEAST Yellow 10:45 (45) 亀澤		Excite TPO 10:45 (45) 石井		Z*180 10:45 (45) 平中		FLORIC 11:00 (45) 石井		BOUNCE BEAST Yellow 11:30 (45) 及川	
12:00	FLORIC 11:45 (45) 石井	TARGET Abs 12:00 (45) 伊藤	EJ Light 11:45 (45) 伊藤	HIT WAVE 12:00 (30) 安田	TARGET Abs 11:45 (45) 伊藤	AQUA KICK 12:00 (45) 及川	ZUMBA 11:45 (45) 保坂	かたん アクア 12:00 (45) 安田	ZUMBA 12:00 (45) 伊藤	AQUA KICK 12:00 (45) 及川	LAOER Bee 12:30 (45) 伊藤	
13:00	フィットボティ 12:45 (45) 石井	ZABOON!!! 12:55 (30) 伊藤	TARGET HIP 12:45 (30) 亀澤		ZUMBA 12:45 (45) 靱山	ZABOON!!! 12:55 (30) 伊藤	エアロ 12:45 (45) 石井		BOUNCE BEAST CMT 13:00 (45) 伊藤			
14:00					ステップ45 13:45 (45) 及川		Fighting ステップ 13:45 (30) 亀澤					
15:00	 <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！ 4月～6月限定</p>		 <p>4月 START I LOVE YOU. フロアリック FLORIC Spring emotional 2026.4-6</p>				 <p>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！ フィットボティ</p>		 <p>ZABOON!!! さあ、波を越えろ！ WAVE UP! 4月～5月 東日本限定</p>			
16:00	スタジオ予約 受付開始日時		毎月24日 21:00-		プール 定員		38名					
17:00	スタジオ 45分間		定員 76名		ヨガ LAOER Bee fine PILATES		定員 50名		ステップ45 TARGET HIP		定員 40名	
18:00	Z*180 Fighting ステップ		定員 38名		FLORIC フロアリック		定員 58名					
19:00	股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 内海		ZUMBA 19:15 (45) 伊藤		Excite TPO 19:15 (45) 内海		fine PILATES 19:15 (45) 石井		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)			
20:00	ZUMBA 20:15 (45) 内海		BOUNCE BEAST BLUE 19:15 (45) 伊藤		フレッシュ ZUMBA 20:15 (30) 亀澤		BOUNCE BEAST RED 20:15 (45) 及川		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p> </div> 			
21:00	ステップ45 21:15 (45) 及川											
22:00												
23:00									23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)			