

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盛岡

	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	【朝一番目のスタジオプログラムプレートは、店舗入口にて（9：30～9：50）まで配布させていただきます】											
10:30	フィットボティ		春のハタヨガ		バランスボール		股関節ほぐし YOGA		FLORIC		ZUMBA	
11:00	EJ Light	NEW! ZABOON!!!	春のハタヨガ		ターゲットABS		ZUMBA	かんたんアクア	ZUMBA		ZUMBA	
11:30	関	中西	関		関		関	関	関		関	
12:00	Yellow		関		ZUMBA	モキツオ!ぼーろ	関		Z180		関	
12:30	中西		関		岸本	片岡	関		関		関	
13:00	関		関		関		関		関		関	
13:30	片岡		関		関		関		関		関	
14:00			関		関		関		関		関	
14:30			関		関		関		関		関	
15:00												
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>4月 START</p> <p>あなたの身体にフィットする!</p> <p>フィットボティ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>4月 START</p> <p>I LOVE YOU.</p> <p>フローリック</p> <p>FLORIC</p> <p>Spring emotional 2026.4-6</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>4月-6月 限定</p> <p>Fighting ステップ</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> </div> <div style="width: 20%;"> <p>ZABOON!!!</p> <p>さあ、波を起せ! WAVE UP!</p> <p>4月～5月 東日本限定</p> </div> </div>											
17:00												
18:00												
19:00	ZUMBA	NEW! AQUA KICK BOXING	Fighting ステップ	かんたんアクア	GMF	かんたんアクア	関	関	関	関	関	関
19:15	関	岸本	関	片岡	関	下道	関	関	関	関	関	関
19:30	関	岸本	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関
20:00	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関
20:30	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関
21:00	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関
21:30	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関
22:00	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関	関

スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 20:00-

友だち登録で 紙が不要! プログラムスケジュールや代行案内をスマホでいつでもチェック!

友だち登録方法

QRコード・店舗名検索の2種類で友だち登録ができます

店舗名: ホリデイスポーツクラブ

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

定員制プログラムマーク

スタジオプログラム、プールプログラムは全て参加プレートが必要です。

スタジオ 45分間 定員 64名

Z-180 定員 30名

6packABS バランスボール ダンベル&チューブ 定員 30名

ヨガ 定員 45名

モキツオ!ぼーろ 定員 30名

かんたんアクア アクアキック アフスアクア ZABOON 定員 46名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)



2026年4月

# 祝 13周年祭特別スケジュール

ホリデイスポーツクラブ盛岡

	4/20(月)		4/21(火)		4/22(水)		4/23(木)		4/25(土)		4/26(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	【朝一番目のスタジオプログラムプレートは、店舗入口にて（9：30～9：50）まで配布させていただきます】											
11:00	EJ Light 10:30 (45) 関	ZABOON!!! 11:30 (30) 中西・関	春のハタヨガ 10:30 (45) 林		バランスボール 10:45 (30) 岸本		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 植田		FLORIC 10:30 (45) 片岡		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 下道	
12:00	フィットボティ 11:30 (45) 片岡		フィットボティ 11:30 (45) 関・片岡		FLOW ヨガ 11:30 (45) 綾野		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 伊藤	かんたんアクア 11:15 (45) 関・中西・片岡	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 戎	かんたんアクア 11:45 (45) 片岡	ステップ45 12:00 (45) 青澤・関	
13:00	シェイプアップ 12:30 (45) 中西		fine PILATES 12:30 (45) 青澤		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 青澤・下道	おキツおぼろ 12:30 (30) 片岡	EJ Light party 12:30 (45) 関・青澤		BOXING BEAST 12:30 (45) 青澤・関			かんたんアクア 13:15 (45) 関
14:00	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 片岡		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 井上		TARGET ABS BURNING 13:30 (45) 青澤		Fighting ステップ 13:30 (30) 岸本・青澤		BOXING BEAST 13:30 (30) 岸本・青澤			
15:00				TARGET AQUA 14:30 (45) 青澤・片岡								
16:00	<div data-bbox="667 1008 1053 1354" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1083 997 1795 1396" data-label="Text"> <p>皆様のおかげで、ホリデイスポーツクラブ盛岡は13周年を迎えることができました。これからも楽しく健康づくりをしていきましょう♪ 今後ともどうぞよろしくお願いいたします♪</p> <p>ホリデイスポーツクラブ盛岡 スタッフ一同</p> </div>											
17:00												
18:00												
19:00	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 関・岸本		Fighting ステップ 19:15 (30) 青澤	かんたんアクア 19:00 (45) 片岡	J*Boxing 19:30 (45) 青澤・中西	BOXING BEAST 19:30 (45) 下道・岸本	fine PILATES 19:00 (45) 岸本	ZABOON!!! 19:15 (30) 青澤・関	シェイプアップ 19:00 (45) 岸本			
20:00	GAME FEVER 20:00 (45) 中西	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 岸本・関	FLORIC SPECIAL 20:00 (45) 戎		EJ Light party 20:30 (45) 下道・中西		ZUMBA FITNESS 20:00 (60) 下道・青澤・関・岸本			股関節ほぐし YOGA 20:00 (45) 関		
21:00			ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 井上									
22:00												

スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 20:00-

友だち登録で 紙が不要! プログラムスケジュールや代行案内をスマホでいつでもチェック!

友だち登録方法  
QRコード・店舗名検索の2種類で友だち登録ができます

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

定員制プログラムマーク  
スタジオプログラム、プールプログラムは全て参加プレートが必要です。

スタジオ 45分間 定員 64名  
Z-180 定員 30名  
6packABS バランスボール ダンベル&チューブ 定員 30名  
ヨガ 定員 45名  
おキツおぼろ 定員 30名  
かんたんアクア ZABOON アクアキック アブスアクア 定員 46名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

