

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鳥取

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00																		
11:00	BOXING'S BREAKFAST Yellow 10:30 (45) 山根			フィットボクシング 10:30 (45) 谷口 綾			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 足立			EJ's light 10:30 (45) 清末			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 豊田			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 清末		
12:00	FLORIC 11:45 (45) 東郷			EJ's light 12:00 (45) 谷口 綾			春のハタヨガ 12:00 (45) 石谷			股関節ほぐし YOGA 12:00 (45) 東郷			水中ウォーク 11:45 (30) 山田					
13:00	ZUMBA FITNESS 12:45 (45) 足立	HITWAVE 12:45 (30) 谷口 綾					定員20名			ヨガマット不要				ヨガマット不要	美脚 Design 13:15 (30) 山田	フィットボクシング 12:45 (45) 谷口 美		
14:00	fine PILATES 14:00 (45) 石谷			股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 石谷			腰楽体操 13:30 (30) 村島			Hot FLORIC 13:15 (45) 石谷			時の香り 13:15 (45) 東郷	Z*180 13:30 (45) 谷口 美		春のハタヨガ 14:00 (45) 谷口 美		
15:00						ほっとパーシクワ 14:45 (45) 石谷				ほっとパーシクワ 14:45 (45) 東郷			ヨガマット不要					Coreメイク 14:45 (45) 谷口 美

3月 START

ターゲットアブス  
**TARGET ABS**  
BURNING  
バーニング

コアから燃やせ

4月 START

I LOVE YOU.

フローリック  
**FLORIC**  
Spring emotional  
2026.4 - 6

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!

**フィットボクシング**

ご確認ください

全社員研修に伴う  
特別休館とGW営業について

全社員研修に伴い下記日程を特別休館日とさせていただきます。  
つきましては、GW期間において特別営業をいたします。

特別休館日 **4月 2日(木)**

休館日 **4月 3日(金)**

19:00	BOXING'S BREAKFAST RED 19:15 (45) 清末			fine PILATES 19:15 (45) 石谷		Coreメイク 19:00 (45) 谷口 美	FLORIC 19:15 (45) 石谷		ヨガマット不要	美脚 Design 19:15 (30) 齋木	TARGET HIP 19:15 (30) 谷口 綾		ほっとパーシクワ 19:30 (45) 下田	TARGET ABS BURNING 19:30 (45) 谷口 綾				
20:00	EJ's light 20:15 (45) 豊田	水中ウォーク 20:15 (30) 山田		BOXING'S BREAKFAST BLUE 20:15 (45) 萩原		ほっとパーシクワ 20:30 (45) 石谷	EJ's light 20:15 (45) 谷口 綾			時の香り 20:30 (45) 石谷	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 豊田		時の香り 20:45 (45) 下田	BOXING'S BREAKFAST CMP 20:45 (45) 谷口 綾				
21:00	LADER Bee 21:15 (45) 清末			ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 清末			定員32名 ラダー・ビー 21:30 (30) 小谷				Z*180 21:15 (45) 谷口 綾							

スタジオ 定員 93 名  
45分間

ヨガ 定員 62 名  
フローリック

ラダー・ビー 定員 43 名  
Z-180

プール 定員 45 名

ラファ 定員 24 名

【スタジオプログラム・Lafua】

予約開始日時は  
毎月26日  
**19:00**  
となります

**HOLIDAY**  
SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)