

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知

	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												
11:00	春のハタヨガ 11:00 (45) 平井		fine PILATES 11:00 (45) 森下		FLORIC 11:00 (45) 平井		EJ Light 11:00 (45) 青木		股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 堀		アイボテ 11:00 (45) 河崎	
12:00	BOXING BEAST Yellow 12:15 (45) 加藤		アイボテ 12:15 (45) 河崎		ZUMBA 12:15 (45) 和田		ZUMBA 12:15 (45) 田中		ZUMBA 12:00 (45) 堀	水中シェイブ 12:30 (30) 森澤	EJ Light 12:15 (45) 加藤	かんたんアタマ 12:15 (45) 河崎
13:00	ZUMBA 13:30 (45) 加藤	TARGET ABS 13:30 (45) 森澤	WITH Dumbbell 13:30 (30) 河崎	かんたんアタマ 13:30 (45) 加藤	5P5P5P5P 13:30 (45) 山下	FRESH! 水中ダイバル 13:30 (30) 加藤	TARGET HIP 13:30 (30) 船井	楽 <sup>2</sup> STL 13:30(45)赤崎 定員 15名	TARGET ABS 13:00 (45) 加藤	AQUA KICK 13:15 (45) 森澤		
14:00	からだ整う。エクササイズ 14:45 (45) 小松								LAOER Bee 14:00 (45) 山下			45 BOX 13:30 (45) 山下
15:00			スタジオ 定員 45分間 83名		LAOER Bee WITH Dumbbell TARGET HIP PILATES 定員 45名		YoSakoi FITNESS 定員 74名					ZUMBA 14:45 (45) 河崎
16:00			プール 定員 定員無し		Z-180 定員 45名		ヨカ&SlimUP ABS 6PACK 定員 60名					
17:00												
18:00	Z180 18:30 (45) 河崎											
19:00					ステップ30 18:45 (30) 森澤		ZUMBA 18:30 (45) 和田		BOXING BEAST GMP 18:30(45)加藤			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	45 BOX 19:30 (45) 河崎	水中ダイバル 19:15 (30) 青木	ZUMBA 19:30 (45) 山下		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 加藤	AQUA KICK 19:45 (45) 森澤	アイボテ 19:30 (45) 山下	かんたんアタマ 19:45 (45) 森澤	YoSakoi FITNESS 19:30 (45) 山下			
21:00	ZUMBA 20:30 (45) 田中	楽 <sup>2</sup> STL 20:00 (45) 赤崎 定員 15名	BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 加藤		ZUMBA 20:30 (45) 加藤		ボリウッド 20:30 (45) 河崎		EJ Light 20:30 (45) 河崎			
22:00	WITH ストレッチ 21:30(20)田中						楽 <sup>2</sup> STL 無料スイミングレッスンスタート、 フロントにて毎月26日から受付開始 ※おひとり様2枠限定					
<p>HOLIDAY INFORMATION</p> <p>無料スイムレッスン絶賛開催中 予約はフロントにて</p>												

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  
定員制のプログラムは参加プレートが必要です。  
プールプログラムはすべて定員制です。



鴨子はアリナンどちらでもOK  
※持ってくる場合はご自身で管理をお願いします。

# 2026年4月 ホットプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 高知

	11日 土	12日 日	13日 月	14日 火	15日 水	16日 木	25日 土	26日 日	27日 月	28日 火	29日 水・祝	30日 木
10:15												
11:00												
12:00	 <b>女性限定</b> ADESIGN シルエット 12:00 塚本	体幹強化ヨガ 12:00 堀	CoreメイクSP 12:00 船井		美ボディ ピラティス 12:00 森下		※定員20名 Music Feel Yoga 12:00 平井	ナタラッシュ 12:00 堀	Coreメイク 12:00 船井		デトックスヨガ 12:00 平井	
13:00				 <b>女性限定</b> ADESIGN シルエット 13:15 青山	 <b>女性限定</b> HOTフラ 13:15 青山			リラクヨガ 13:15 平井	骨盤調整 人ヨガ 13:15 堀		 <b>女性限定</b> ADESIGN シルエット 13:15 青山	
14:00	フローヨガ 13:15 平井	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 13:15 堀								ほっとスタート 13:15 平井		
15:00	香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 堀			香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 船井		癒しの空間 14:30 船井						香りに包まれて ~アロマヨガ~ 14:30 船井
16:00												
17:00												
18:00	スタジオ予約 毎月26日 受付開始日時 22:00-		ホットプログラム 定員 30名									
19:00		19:00閉館	ナタラッシュ 18:30 田中		CoreメイクSP 18:30 船井	※定員20名 Music Feel Yoga 18:30 平井	 <b>女性限定</b> ADESIGN シルエット 18:30 青山	19:00閉館	機能改善ストレッチ 18:30 田中	 <b>女性限定</b> ADESIGN シルエット 18:30 塚本	19:00閉館	※定員20名 Music Feel Yoga 18:30 平井
20:00				香りに包まれて ~アロマヨガ~ 19:30 船井	デトックスヨガ 19:30 平井					CoreメイクSP 19:30 船井		
21:00												
22:00									癒しの空間 20:30 船井			

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY INFORMATION 1

プログラム開始5分前までに入室ください。  
それ以降はキャンセル扱いとなります。

HOLIDAY INFORMATION 2

 **マット不要** ヨガマット・タオル・飲み物をお持ち下さい。  
(星マークはマット不要)

HOLIDAY INFORMATION 3

フロントにてYOGAマットのレンタルも可能  
税込330円