

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 都城

時間	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
9:00																		
10:00		水中ダンベル 10:00 (30) 渡邊		股関節ほぐし YOGA 10:00 (45) 山元				かんたんアクア 10:00 (45) 渡邊		HITWAVE 10:00 (30) 平野		ZUMBA FITNESS 10:00 (45) 山根			ZUMBA FITNESS 10:30 (30) 平野		フレッシュ デビュー	
11:00	fine PILATES 11:00 (45) 和田			LAOER Bee 11:00 (45) 山根		ほっとハーリック 11:00 (45) 山元	バランスボール 11:30 (30) 渡邊			FLORIC 11:00 (45) 渡邊		TARGET ABS BURNING 11:00 (45) 廣島			EJ LIGHT 11:15 (45) 廣島			
12:00	EJ LIGHT 12:00 (45) 山口		癒しの空間 12:00 (45) 渡邊	ZUMBA FITNESS 12:00 (45) 山根		リラクヨガ 12:15 (45) 和田	フィットボディ 12:15 (45) 山口			12:00 (45) 平野				かんたんアクア 12:15 (45) 郷田			女性限定 WDesign 12:15 (45) 郷田	
13:00			時の香り 13:00 (45) 和田				ZUMBA FITNESS 13:15 (30) 山口											
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00							ZUMBA FITNESS 18:30 (30) 平野											
19:00	FLORIC 19:15 (45) 渡邊		ほっとハーリック 19:15 (45) 川原	Z*180 19:15 (45) 山口	かんたんアクア 19:15 (45) 平野			水中ダンベル 19:15 (30) 山口		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 山根	TARGET ABS BURNING 19:15 (45) 廣島			EJ LIGHT 19:15 (45) 山口				19:00 閉館 (トレーニングは18:30終了)
20:00																		
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 廣島			ランランエアロ 20:15 (45) 川原		時の香り 20:15 (45) 郷田	DOMINO'S BREAKFAST BLUE 20:15 (45) 山根											
21:00																		
21:00	春ハタヨガ 21:15 (45) 川原			ZUMBA FITNESS 21:15 (30) 山口						癒しの空間 20:15 (45) 川原	EJ LIGHT 20:15 (45) 廣島			DOMINO'S BREAKFAST RED 20:15 (45) 平野				
22:00																		

スタジオ 45分間 定員 64名 ヨガ 定員 45名 Z-180 定員 45名 LAOER Bee 定員 45名 癒しの空間 定員 20名 Lafua 定員 24名 プール 定員 36名

23:00 閉館 (トレーニングは22:30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

