

2025年5月

GWプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ高岡

1日(金) 特別		2日(土) 通常		3日(日) 通常		4日(月) 祝日		5日(火) 祝日		6日(水) 祝日	
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	BOXING BEAST ボクシングポスト 11:00 (45) 羽広	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森	TARGET ABS 10:30 (45) 林	WITH FUN GAMES 10:15 (30) VS高知	かんたんアクア 10:30 (45) 杉森	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 羽広	かんたんアクア 10:30 (45) 杉森	EJ★Light 11:00 (45) 馬道	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉森	水中ダンベル 10:30 (30) 森	TARGET ABS 11:00 (45) 羽広
12:00	fine PILATES 12:15 (45) 上野	ラッコエアロ 12:15 (45) 川端	WITH FUN GAMES Yellow 12:00 (45) 杉森	WITH FUN GAMES Yellow 12:00 (45) 杉森	ステップ30 12:15 (30) 杉森	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 川口	WITH FUN GAMES Yellow 12:00 (45) 杉森	股関節ほぐしYOGA 12:15 (45) 上野	WITH FUN GAMES Yellow 12:00 (45) 杉森	WITH FUN GAMES Yellow 12:00 (45) 杉森	fine PILATES 12:15 (45) 川端
13:00	EJ★Light 13:30 (45) 大田	BOXING BEAST CMF 13:30 (45) 大田	EJ★Light 13:00 (45) 羽広	EJ★Light 13:00 (45) 羽広	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 川口	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 川口	EJ★Light 13:00 (45) 羽広	水中ダンベル 14:00 (30) 馬道	ラッコエアロ 13:30 (45) 大田	TARGET HIP 13:15 (30) 杉森	TARGET HIP 13:15 (30) 杉森
14:00	TARGET ABS 14:45 (45) 大田	FLORIC 14:45 (45) 川端	WITH FUN GAMES 14:15 (30) VS深谷	WITH FUN GAMES 14:15 (30) VS深谷	WITH FUN GAMES 14:15 (30) VS深谷	WITH FUN GAMES 14:15 (30) VS深谷	WITH FUN GAMES 14:15 (30) VS深谷	WITH FUN GAMES 14:45 (30) VS都城	WITH FUN GAMES 14:45 (30) VS都城	かんたんアクア 14:00 (45) 杉森	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 林
15:00											
16:00	スタジオ 45分間 定員 78名	Z*180 定員 40名									
17:00	ヨガ 定員 40名	ROCK筋トレ 定員 40名									
18:00	fine PILATES 定員 40名	プール 定員 50名									
19:00		NEW!! Z*180 ゼットワンエイティ 19:30 (45) 大田									
20:00		BOXING BEAST BLUE 19:30 (45) 大田									
21:00											
22:00											

スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 22:00-

GW営業案内

4月 5月
30日 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日
(木) (金) (土) (日・祝) (月・祝) (火・祝) (水・振替) (木)

通常営業 10-23時 | 特別営業 10-19時 | 通常営業 10-23時 | 祝日営業 10-19時 | 通常営業 10-23時

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料
通常 1,100円/日 ↓ 550円/日 特別価格
でご利用になれます

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)