

2026年5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
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 (45) 片岡		春のハタヨガ 10:30 (45) 林	ダンベル チンツ 10:45 (30) 岸本		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 植田		FLORIC フローリック 10:30 (45) 片岡		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 下道	
11:30 (45) 関	ZABOON!!! 11:30 (30) 中西	ラッパ エアロ 11:30 (45) 関	春のハタヨガ 11:30 (45) 綾野		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 伊藤	かんたん アクア 11:15 (45) 関	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 青澤	かんたん アクア 11:45 (45) 片岡	EJ★Light 12:00 (45) 青澤	
12:30 (45) 中西		fine PILATES 12:30 (45) 青澤	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 岸本	キキツ おぼろ 12:30 (30) 片岡	ファイタボディ 12:30 (45) 関		Z180 ZONE 12:30 (45) 青澤			
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		BOXING BEAST RED 13:30 (45) 岸本			かんたん アクア 13:00 (45) 関
14:30 (45) 青澤			TARGET AQUA 14:30 (45) 青澤							
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 関	AQUA KICK BOXING 19:30 (45) 岸本	Fighting ステップ 19:15 (30) 青澤	かんたん アクア 19:00 (45) 片岡	BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 青澤	かんたん アクア 19:30 (45) 下道	fine PILATES 19:00 (45) 岸本	ZABOON!!! 19:15 (30) 青澤	EJ★Light 19:00 (45) 関	
20:00	BOXING BEAST BLUE 19:30 (45) 中西		FLORIC フローリック 20:00 (45) 戒		EJ★Light 20:30 (45) 下道		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 下道		股関節ほぐし YOGA 20:00 (45) 関	
21:00			ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 井上		☆5/13(水)のみ With Fun Gamesの為 ○CMF7ワークアウト→19:15～ 担当:青澤 ○EJ★Light→20:15～ 担当:下道・青澤 のコラボに変更となります♪		TARGET ABS BURNING 21:00 (45) 青澤			
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

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 定員 64名
45分間

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

キキツおぼろ 定員 30名

かんたんアクア
アクアキック
アブスアクア
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盛岡

	5/1(金)		5/2(土) 通常営業		5/3(日)		5/4(月)		5/5(火)		5/6(水)	
	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】											
10:15~(30)	WITH FUN GAMES vs豊川		FLORIC 10:30(45)片岡				フイタボディ 10:30(45)片岡		春のハタヨガ 10:30(45)林		ダンベルチューブ 10:45(30)岸本	
11:00	fine PILATES 11:00(45)青澤		ZUMBA 11:30(45)青澤	かんたんアクア 11:45(45)片岡	ZUMBA 11:00(45)下道		ZUMBA 11:30(45)関	ZABOON!!! 11:30(30)中西	EJ Light 11:30(45)関		春のハタヨガ 11:30(45)綾野	
12:00	BOXING GMP BEAST 12:00(45)青澤	BOXING BEAST 11:45(45)岸本	Z-180 12:30(45)青澤		EJ Light 12:00(45)青澤		BLUE 12:30(45)中西		fine PILATES 12:30(45)青澤		ZUMBA 12:30(45)岸本	おまじない 12:30(30)片岡
13:00	ZUMBA 13:00(45)関		シェイプアップボクシング 13:30(45)岸本		かんたんアクア 13:00(45)関		股関節ほぐし YOGA 13:30(45)片岡		ZUMBA 13:30(45)井上		TARGET ABS BURNING 13:30(45)青澤	
14:00	WITH FUN GAMES 14:15~(30) vs武庫之荘											

☆5月スタート☆
 全店で競い合う
 オンライン運動会開催!
 初回は5/1(金)
 ①10:15~/②14:15~
 詳細は館内掲示の
 ポスターをご確認ください!

WITH FUN GAMES
 みんなが主役の
 オンライン運動会
 開催期間 5/1(金)~31(日)
 運動・知力・運を武器に、店舗一丸となって優勝を目指そう!
 参加はもちろん、応援だけでもOK
 気軽に参加して、ともに楽しみ、ともに戦おう!

種目 \ 運動だけではないゲームが盛りだくさん /

アクティブ 脳 集団 運要素 トレーニング

対戦方法 全国95店舗の中から選ばれた12店舗の総当たり戦 zoomを繋いで対戦します。対戦店舗は館内掲示のPOPをご覧ください。

開催場所 スタジオ

所要時間 1枠あたり30分

参加方法 事前予約なし 開始5分前までにスタジオにお越しください
 あなたの参加と応援が店舗の力になる! 95店舗のNo.1へ!

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
 検索
 ホリデイスポーツクラブ

5/1(金) 特別営業日
 19:00閉館

EJ Light 19:00(45) 関

股関節ほぐし YOGA 20:00(45) 関

水中ダンベル 20:30(30) 中西

19:00閉館 (トレーニングは18:50終了)

スタジオ 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

GW営業案内

4月 5月
 30日(木) 1日(金) 2日(土) 3日(日) 4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(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
 特別 550円
 でお利用いただけます

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。

おまじない 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)