

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青森

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00																		
11:00	スタジオ フィットボディ 10:30 (45) 石井			スタジオ 春のハタヨガ 10:30 (45) 東海			スタジオ Z180 10:30 (45) 大友			スタジオ ステップ45 10:30 (45) 東海			スタジオ fine PILATES 10:30 (45) 長内				プール パワーヨガ 10:30 (45) 長内	
12:00	ラフア バランスボール 11:30 (30) 蝦名		ラフア Berry Dance 11:30 (45) 畑井	スタジオ ZUMBA 11:30 (45) 東海	プール AQUA ROCK 11:30 (45) 石岡		ラフア Slim ABS 11:30 (30) 福士	プール かんたんアクア 11:30 (45) 石岡	ラフア ボディメイクヨガ 11:30 (45) 森	スタジオ ZUMBA 11:30 (45) 石井		ラフア ほっとパーソニック 11:30 (45) 東海	スタジオ FLORIC 11:30 (45) 長内			スタジオ EJ-Light 11:30 (45) 石井		
13:00	スタジオ EJ-Light 12:15 (45) 長内	プール かんたんアクア 12:00 (45) 石井		スタジオ LAOER Bee 12:30 (45) 石岡			スタジオ EJ-Light 12:45 (45) 石岡		ラフア 陰ヨガ 12:30 (45) 森	スタジオ Yellow 12:30 (45) 石井		ラフア Coreキック 12:30 (45) 田中	スタジオ BOUNCE ZUMBA 12:30 (45) 石岡			スタジオ TARGET ABS 12:30 (45) 石井		
14:00	スタジオ 股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 長内	プール ZABOON!!! 12:50 (30) 石井		スタジオ Fighting ステップ 13:30 (30) 石岡	プール 定員42名						プール AQUA BOXING 13:30 (45) 長内		スタジオ ZUMBA 13:30 (45) 石岡			スタジオ Fighting ステップ 13:30 (30) 石岡	プール 定員42名	
15:00														ラフア SoundUP 14:45 (45) 長内				
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	スタジオ FLORIC 19:00 (45) 長内			プール かんたんアクア 18:45 (45) 石岡			スタジオ fine PILATES 19:00 (45) 長内						ラフア THE FIRST STEP 18:45 (45) 長内			スタジオ TARGET ABS 18:30 (45) 石井		
20:00	スタジオ ZUMBA 20:00 (45) 石岡			ラフア RED 19:45 (45) 石井			ラフア 陰ヨガ 19:45 (45) 森			ラフア パワーヨガ 20:00 (45) 長内	スタジオ ZUMBA 19:45 (45) 池田					スタジオ Excite 19:45 (45) 石岡		
21:00	ラフア GMP 21:00 (45) 石岡			スタジオ ZUMBA 20:45 (45) 石井			ラフア BLUE 21:00 (45) 石岡			ラフア アロマヨガ 21:15 (45) 相馬	ラフア 股関節ほぐし YOGA 20:45 (45) 長内					スタジオ EJ-Light 21:00 (45) 石井		
22:00																		

予約時間  
毎月24日 20:00~

スタジオ 45分間	定員 68名	プール	定員 38名
ヨガ	定員 42名	ステップ	定員 42名
Z-180	定員 41名	Slim ABS	定員 30名
fine PILATES	定員 42名	バランスボール	定員 30名
TARGET ABS	定員 42名	LAOER Bee	定員 42名

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 青森

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)