

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<br>11:00 (45) 平井                                    |   | <i>fine</i> PILATES<br>11:00 (45) 森下   |                         | FLORIC<br>11:00 (45) 平井                            |                                   | EJ Light<br>11:00 (45) 青木           |   | 股関節ほぐし<br>YOGA<br>11:00 (45) 堀      |                            | アイボテ<br>11:00 (45) 河崎     |                              |
| 12:00 | BOXING BREAKFAST Yellow<br>12:15 (45) 加藤                   |   | アイボテ<br>12:15 (45) 河崎                  |                         | ZUMBA<br>12:15 (45) 和田                             |                                   | ZUMBA<br>12:15 (45) 田中              |   | ZUMBA<br>12:00 (45) 堀               | 水中シェイプ<br>12:30 (30) 森澤    | EJ Light<br>12:15 (45) 加藤 | かんたんア夸<br>12:15 (45) 河崎      |
| 13:00 | ZUMBA<br>13:30 (45) 加藤                                     | かんたんア夸<br>13:30 (45) 森澤                       | WITH Dumbbell<br>13:30 (30) 河崎         | かんたんア夸<br>13:30 (45) 加藤 | おひまわり<br>13:30 (45) 山下                             | FRESH!<br>水中ダンベル<br>13:30 (30) 加藤 | TARGET HIP<br>13:30 (30) 船井         | 楽 <sup>2</sup> STL<br>13:30(45)赤崎<br>定員 15名 | TARGET ABS<br>13:00 (45) 加藤         | AQUA KICK<br>13:15 (45) 森澤 | 45 BOX<br>13:30 (45) 山下   |                              |
| 14:00 |  |   |  |                         |  |                                   |                                     |   | LAOER Bee<br>14:00 (45) 山下          |                            | ZUMBA<br>14:45 (45) 河崎    |                              |
| 15:00 | からだ整う。<br>エクササイズ<br>14:45 (45) 小松                          |   | スタジオ 定員<br>45分間 83名                    |                         | LAOER Bee WITH Dumbbell<br>13:30 (30) 河崎<br>定員 45名 |                                   | YoSakoi FITNESS<br>定員 74名           |   |                                     |                            |                           |                              |
| 16:00 |  | プール 定員<br>定員無し                                |  | Z-180 定員<br>45名         |  | ヨカ&SlimUP<br>ABS 60名              |                                     |   |                                     |                            |                           |                              |
| 17:00 |  |   |  |                         |  |                                   |                                     |   |                                     |                            |                           |                              |
| 18:00 | Z180<br>18:30 (45) 河崎                                      |   | EJ Light<br>18:30 (45) 山下              |                         | ステップ30<br>18:45 (30) 森澤                            |                                   | ZUMBA<br>18:30 (45) 和田              |   | BOXING BREAKFAST GMP<br>18:30(45)加藤 |                            |                           |                              |
| 19:00 | ZUMBA<br>19:30 (45) 田中                                     | 水中ダンベル<br>19:15 (30) 青木                       | ZUMBA<br>19:30 (45) 山下                 |                         | BOXING BREAKFAST RED<br>19:30 (45) 加藤              |                                   | アイボテ<br>19:30 (45) 山下               |   | YoSakoi FITNESS<br>19:30 (45) 山下    |                            |                           | 19:00 閉館<br>(トレーニングは18:50終了) |
| 20:00 | 45 BOX<br>20:30 (45) 河崎                                    | 楽 <sup>2</sup> STL<br>20:00 (45) 赤崎<br>定員 15名 | BOXING BREAKFAST BLUE<br>20:30 (45) 加藤 |                         | ZUMBA<br>20:30 (45) 加藤                             |                                   | かんたんア夸<br>19:45 (45) 森澤             |   | EJ Light<br>20:30 (45) 河崎           |                            |                           |                              |
| 21:00 | WITH ストレッチ<br>21:30(20)田中                                  |   |  |                         |  |                                   | 楽 <sup>2</sup> STL<br>20:30 (45) 河崎 |   |                                     |                            |                           |                              |
| 22:00 | <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。

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

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



2026年5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

|       | 9日<br>土                                  | 10日<br>日                      | 11日<br>月              | 12日<br>火                                 | 13日<br>水                                 | 14日<br>木                              | 23日<br>土                                 | 24日<br>日            | 25日<br>月              | 26日<br>火                                    | 27日<br>水                  | 28日<br>木                                 |
|-------|--|-------------------------------|-----------------------|--|--|---------------------------------------|--|---------------------|-----------------------|---|---------------------------|--|
| 10:15 |  |                               |                       |  |  |                                       |  |                     |                       |   |                           |  |
| 11:00 |  |                               |                       |  |  |                                       |  |                     |                       |   | ナタラッシュ<br>10:45 堀         | ★マット不要 女性限定<br>ADESIGN シルエット<br>10:45 青山 |
| 12:00 | フローヨガ<br>12:00 平井                        | 体幹強化ヨガ<br>12:00 堀             | CoreメイクSP<br>12:00 船井 |  | ほっとスタート<br>12:00 平井                      |                                       |  |                     | CoreメイクSP<br>12:00 船井 |   | 美ボディ<br>ピラティス<br>12:00 森下 |  |
| 13:00 |  |                               |                       | ★マット不要 女性限定<br>ADESIGN シルエット<br>13:15 青山 | ★マット不要 女性限定<br>HOTフラ<br>13:15 青山         |                                       | ※定員20名<br>Music Feel Yoga<br>13:15 平井    |                     |                       |   | デトックスヨガ<br>13:15 平井       |  |
| 14:00 | リラクヨガ<br>13:15 平井                        | 香りに包まれて<br>~アロマヨガ~<br>13:15 堀 |                       |  |  |                                       |  |                     |                       |   |                           |  |
| 15:00 |  |                               |                       |  |  | 癒しの空間<br>14:30 船井                     | 骨盤調整<br>ヨガ<br>14:30 堀                    | HOT ABS<br>14:30 加藤 |                       |   |                           | 癒しの空間<br>14:30 船井                        |
| 16:00 |  |                               |                       |  |  |                                       |  |                     |                       |   |                           |  |
| 17:00 | 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                          |  |                                       |  |                     |                       |   |                           |  |
| 18:00 |  |                               |                       |  |  |                                       |  |                     |                       |   |                           |  |
| 19:00 | ★マット不要 女性限定<br>ADESIGN シルエット<br>18:30 塚本 | 19:00閉館                       | 機能改善ストレッチ<br>18:30 田中 |  |  | ※定員20名<br>Music Feel Yoga<br>18:30 平井 | ★マット不要 女性限定<br>ADESIGN シルエット<br>18:30 塚本 | 19:00閉館             |                       | ★マット不要 男性参加大歓迎<br>ナタラッシュ 限定 RED<br>18:30 中井 | CoreメイクSP<br>18:30 船井     | ※定員20名<br>Music Feel Yoga<br>18:30 平井    |
| 20:00 |  |                               |                       | CoreメイクSP<br>19:30 船井                    | ★マット不要 女性限定<br>ADESIGN シルエット<br>19:30 塚本 | デトックスヨガ<br>19:30 平井                   |  |                     |                       | ★マット不要 予約不要枠 定員20名                          |                           |  |
| 21:00 |  |                               |                       | 癒しの空間<br>20:30 船井                        |  |                                       |  |                     |                       | 香りに包まれて<br>~アロマヨガ~<br>19:30 船井              |                           |  |
| 22:00 |  |                               |                       |  |  |                                       |  |                     |                       |   |                           |  |

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