2026年6月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ霧島

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
10:00																		
11:00	青竹ウォーク 11:30 (30) 藏満			TARGET Hip 11:30 (30) 満富				HIIT WAVE 11:15 (30) 満富		骨盤ほぐしYOGA 11:15 (45) 前村				AQUAWALK 11:15 (30) 山田			ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 福元	
12:00	TARGET ABS ウエストShape 12:15 (45) 満富			ZUMBA FITNESS 12:15 (45) 福元			fine PILATES 12:15 (45) 満富			FLORIC フローリック 12:15 (45) 前村			夏のハタヨガ 12:15 (45) 中村			フィータボディ 12:00 (45) 後野		
13:00	ステップ30 13:15 (30) 山根			BOXING BEAST Yellow 13:15 (45) 満富			フィータボディ 13:15 (45) 福元			EJ Light エージェイ ライト 13:15 (45) 福元			EJ Light エージェイ ライト 13:15 (45) 満富					
14:00		HIIT WAVE 14:15 (30) 満富				桃尻 チューブトレーニング 14:15 (20)						骨盤調整トレーニング 14:15 (20)	みんなDE筋トレ 14:15 (30) 山田					
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	EJ Light エージェイ ライト 19:00 (45) 後野			BOXING BEAST GMF ジーエムエフ 19:00 (45) 福元			Z-180 ゼットトゥエンティ 19:00 (45) 福元			骨盤ほぐしYOGA 19:00 (45) 中村	TARGET ABS BOUNCE CORE 19:00 (45) 福元		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 福元					
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 山根			FLORIC フローリック 20:00 (45) 中村			BOXING BEAST パンチRED 20:00 (45) 後野			EJ Light エージェイ ライト 20:00 (45) 後野			TARGET Hip 20:00 (30) 福元					
21:00																		

スタジオ45分間	定員 73 名	みんなDE筋トレ 青竹ウォーク	定員 30 名
ヨガ、Z-180、ロック筋トレ、ピラティス、6PACK	定員 38 名	バランスボール	定員 20 名
プール	定員 25 名	スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 20:00-

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加下さい。

HOLIDAY SPORTS CLUB

22:00 閉館　（トレーニングは21：50終了）