

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岡山

	月			水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00																		
11:00	fine PILATES 11:00 (45) 福田		時の香り 10:45 (45) 藤井	スタジオ			PICK UP 夏のハタヨガ 11:00 (45) 生本		ほっとベーシック 10:45 (45) 辰巳	PICK UP 骨盤ほぐし YOGA 11:00 (45) 古川		ZUMBA 10:30 (45) 磯村友		ホットで とろけるストレッチ 10:30 (45) 箕岡				
12:00	PICK UP TARGET ABS 12:00 (45) 磯村			TARGET HIP 12:00 (30) 磯村友			ZUMBA 12:00 (45) 磯村友	HIT WAVE 12:00 (30) 林		バランスボール 12:00 (30) 箕岡	かんたんアクア 12:00 (45) 磯村友		EJ☆Light 11:30 (45) 八木		Hot FLORIC 12:00 (45) 磯村友	FLORIC 12:00 (45) 八木	ホットで とろけるストレッチ 12:00 (45) 後藤	
13:00	Z180 13:00 (45) 磯村			FLORIC 13:00 (45) 磯村友			BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 林			夏のハタヨガ 13:00 (45) 藤井	AQUAWALK 12:50 (30) 磯村友		fine PILATES 12:30 (45) 八木				かんたんアクア 13:00 (45) 八木	ほっとベーシック 13:15 (45) 辰巳
14:00		水中シェイブ 14:00 (30) 八木	SunMoon 14:00 (45) 磯村友	EJ☆Light 14:00 (45) 磯村					ホットで とろけるストレッチ 14:00 (45) 箕岡	ZUMBA 14:00 (45) 藤井					時の香り 13:30 (45) 磯村友			
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	FLORIC 18:45 (45) 磯村友		Coreメイク 18:15 (45) 箕岡				PICK UP TARGET ABS 18:45 (45) 磯村			WDesign 18:45 (45) 八木	fine PILATES 19:00 (45) 大倉		ZUMBA 19:00 (45) 磯村		オンライン 予約開始日時は 毎月26日 19:00 となります	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	EJ☆Light 19:45 (45) 磯村友		ほっとベーシック 19:30 (45) 奥山				BOXING BEAST RED 19:45 (45) 八木											
21:00	ZUMBA 20:45 (45) 大倉		My Music Feel Yoga (BASIC) 21:00 (45) 磯村友				fine PILATES 20:45 (45) 八木			ホットで とろけるストレッチ 20:45 (45) 箕岡	PICK UP LA DER Bee 21:00 (45) 磯村		Z180 20:00 (45) 磯村					
22:00																		

TOPIC 【スタジオにてイベント開催予定】 6月17日(水) 18:45~ EJ☆Light 19:45~ボクシングビースト 詳細は館内掲示板にてご案内いたします。

スタジオ 45分間	定員 67名
ヨガ fine PILATES	定員 50名
Z180 ラダーBee ターゲットHIP	定員 44名
バランスボール	定員 35名
プール	定員 34名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)