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富山

月

- スタジオ
  - ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川口
  - FLORIC フローリック 11:45 (45) 沢井
  - NEW! 骨盤ほぐしYOGA 13:15 (45) 上原
  - フィータボディ 14:15 (45) 川端
  - fine PILATES 19:00 (45) 川端
  - EJ Light イージェイライト 20:00 (45) 川端
  - BOXING BEAST ボクシングビースト BLUE ブルーファイト 21:00 (45) 石浦
- プール
  - かんたんアクア 10:45 (45) 林
  - ヌートレ 11:35 (30) 林
  - かんたんアクア 13:30 (45) 松原
  - TARGET AQUA ABS ターゲットアクアアブス 19:30 (45) 林
  - ピーナッツHIIT 20:20 (30) 林
- ラフア
  - ゆったりヨガ 14:15 (45) 上原
  - 腰痛予防ストレッチ 19:30 (45) 石浦

火

- スタジオ
  - ランランエアロ 10:30 (45) 平井
  - NEW! 夏のハタヨガ 11:45 (45) 沢井
  - BOXING BEAST ボクシングビースト CMF クーラクアット 13:00 (45) 寺窪
  - EJ Light イージェイライト 14:15 (45) 川端
  - TARGET Hip ターゲットヒップ 19:15 (30) 山田
  - FLORIC フローリック 20:00 (45) 沢井
  - ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 沢井
- プール
  - かんたんアクア 10:45 (45) 松原
- ラフア
  - 癒しのストレッチ 11:45 (45) 寺窪
  - ピラティス 14:45 (45) 川口
  - アーサナベーシック 19:30 (45) 山口

水

- スタジオ
  - ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 川口
  - fine PILATES 11:45 (45) 竹内
  - EJ Light イージェイライト 13:00 (45) 沢井
  - NEW! 骨盤ほぐしYOGA 14:15 (45) 沢井
  - BOXING BEAST ボクシングビースト CMF クーラクアット 20:15 (45) 石浦
  - ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 中村
- プール
  - 水中ダンベル 10:45 (45) 林
  - かんたんアクア 13:30 (45) 松原
- ラフア
  - ピラティス 11:30 (45) 川口
  - ディープブレスヨガ 12:45 (45) 竹内
  - 6 FIRE ABS 19:00 (30) 石浦
  - 機能改善ヨガ 20:00 (45) 沢井

木

- スタジオ
  - フィータボディ 10:30 (45) 寺窪
  - NEW! 骨盤ほぐしYOGA 11:45 (45) 寺窪
  - TARGET ABS ターゲットアブス ウエストShape ウエストシェイプ NEW! 13:00 (45) 石浦
  - ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 林
  - TARGET Hip ターゲットヒップ 19:15 (30) 山田
  - NEW! LADER Bee ラダービー 20:00 (45) 林
  - EJ Light イージェイライト 21:00 (45) 沢井
- プール
  - TARGET AQUA ABS ターゲットアクアアブス 10:45 (45) 石浦
  - かんたんアクア 13:30 (45) 松原
- ラフア
  - パワーヨガ バランス系 13:00 (45) 寺窪
  - HOT Body Make 18:30 (45) 林

土

- スタジオ
  - ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 沢井
  - フィータボディ 11:45 (45) 寺窪
  - BOXING BEAST ボクシングビースト CMF クーラクアット 13:00 (45) 石浦
  - Z*180 ゼットアスエイティ 14:15 (45) 石浦
  - ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 林
  - BOXING BEAST ボクシングビースト パーティー RED 20:15 (45) 羽広
- プール
  - TARGET AQUA ABS ターゲットアクアアブス 10:45 (45) 石浦
  - 水中ダンベル 20:15 (45) 林
- ラフア
  - 機能改善ヨガ 11:30 (45) 沢井
  - パワーヨガ パワー系 13:00 (45) 寺窪
  - HOT Workout 21:15 (45) 【開催日】27日

日

- スタジオ
  - BOXING BEAST ボクシングビースト Yellow イエロー 10:30 (45) 大田
  - NEW! TARGET ABS ターゲットアブス ウエストShape ウエストシェイプ 11:30 (45) 石浦
  - EJ Light イージェイライト 12:30 (45) 大田
  - Fighting ステップ 13:30 (30) 石浦
- プール
- ラフア
  - ピラティーヨガ 10:30 (45) 山口 【開催日】7日,21日

スタジオ予約受付開始日時 毎月24日 21:00-

	定員
スタジオ45分間	81名
Z*180 TARGET Hip ROCK筋トレ	50名
ヨガ fine PILATES	60名
プール	50名
6 PACK ABS	30名

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）