

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秋田

	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
9:00												
10:00	NEW!! 骨盤ほぐし YOGA 09:45 (45) 内海		エアロ 09:45 (45) 靱山		fine PILATES 09:45 (45) 石井		NEW!! 夏のハタヨガ 09:45 (45) 八木		ファイタボディ 10:00 (45) 及川			
11:00	ZUMBA 10:45 (45) 寺中		BOUNCE BEAST Yellow 10:45 (45) 亀澤		Excite TPO 10:45 (45) 石井		Z180 ZONE 10:45 (45) 平中		FLORIC 11:00 (45) 石井		Excite TPO 10:30 (45) 及川	
12:00	FLORIC 11:45 (45) 石井	TARGET ABS 12:00 (45) 伊藤	EJ LIGHT 11:45 (45) 伊藤	HITWAVE 12:00 (45) 安田	TARGET ABS 11:45 (45) 伊藤	NEW ver. AQUA KICK BOOKING 12:00 (45) 及川	ZUMBA 11:45 (45) 保坂	か たん アクア 12:00 (45) 安田	ZUMBA 12:00 (45) 伊藤		BOUNCE BEAST Yellow 11:30 (45) 及川	
13:00	ファイタボディ 12:45 (45) 石井	ZABOON!!! 12:55(30)伊藤	TARGET HIP 12:45 (30) 亀澤		ZUMBA 12:45 (45) 靱山		エアロ 12:45 (45) 石井		BOUNCE BEAST CMF 13:00 (45) 伊藤		Fighting ステップ 12:30 (30) 亀澤	
14:00		1か月延長!			ステップ45 13:45 (45) 及川		Fighting ステップ 13:45 (30) 亀澤					ラスト1か月!
15:00	6月 START ターゲットアブス TARGET ABS ウエスト Shape ウエストシェイプ ウエストにメリハリ!				6月 START 夏のハタヨガ 夏に負けない、 強いカラダ。		6月 START ほぐし、 整える。 骨盤ほぐしYOGA		COMING SOON SPARK FES 2026 フェスプレミア —輝きを、体感せよ—			
16:00	スタジオ予約 受付開始日時		毎月24日 21:00-						プール 定員		38名	
17:00	スタジオ 45分間		定員 76名		ヨガ fine PILATES		定員 50名		ステップ45 TARGET HIP		定員 40名	
18:00									Z180 ZONE Fighting ステップ		定員 38名	
19:00	NEW!! 骨盤ほぐし YOGA 19:15 (45) 内海		ZUMBA 19:15 (45) 伊藤		Excite TPO 19:15 (45) 内海		fine PILATES 19:15 (45) 石井				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	ZUMBA 20:15 (45) 内海		BOUNCE BEAST BLUE フィット 20:15 (45) 伊藤		フレッシュ ZUMBA 20:15 (30) 亀澤		BOUNCE BEAST ピラテ RED 20:15 (45) 及川				ご確認ください。	
21:00	ステップ45 21:15 (45) 及川										表示内容 プログラム名 開始時間 担当者	
22:00											HOLIDAY SPORTS CLUB	
23:00											23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)	