



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 苫小牧

	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	フィットボディ 10:00 (45) 井筒		fine PILATES 10:00 (45) 石村		ZUMBA FITNESS 10:00 (45) 関山		FLORIC 10:00 (45) たいこ		TARGET ABS 10:00 (45) 関山		ZUMBA FITNESS 09:30 (45) 関	
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:00 (45) 石村		ラッパ 11:00 (45) 石村		春のハタヨガ 11:00 (45) たいこ		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 石村		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 石村		EJ Light 10:30 (45) 関	AQUA KICK BOXING 11:30 (45) 関山
12:00	EJ Light 12:00 (45) 佐藤		Fighting ステップ 12:00 (30) 関山	AQUA BOXING 12:45 (45) 関山	BOXING BREAKFAST Yellow 12:00 (45) 佐藤	ZABOON!!! 13:00 (30) 関山	TARGET ABS 12:00 (45) 佐藤		Excite 12:00 (45) 石村	かんたんアクア 12:15 (45) 落合		ヌートロ 12:30 (30) 関山
13:00												
14:00												
15:00	 <p>6月 START 夏に負けない、 強いカラダ。 夏のハタヨガ</p>		 <p>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!</p>				 <p>6月 START ほぐし、 整える。 骨盤ほぐしYOGA</p>					
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	TARGET ABS 19:00 (45) 佐藤		Z180 19:30 (45) 井筒		春のハタヨガ 19:30 (45) たいこ		fine PILATES 19:30 (45) たいこ		BOXING BREAKFAST CMF 19:30 (45) 井筒		<div data-bbox="2323 1171 2694 1423"> <p>〔スタジオプログラム〕 予約開始日時は 毎月24日 20:00 となります</p> </div>	
20:00	EJ Light 20:00 (45) 関山		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 遠藤		BOXING BREAKFAST BLUE 20:30 (45) 井筒		ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 井筒		EJ Light 20:30 (45) 佐藤		スタジオ	定員 78名
21:00	BOXING BREAKFAST RED 21:00 (45) 関山										ヨガ fine PILATES ターゲットHIP ラダービー	定員 50名
22:00											Z-180 ステップ30	定員 48名
											6PACK ABS	定員 30名
											プール	定員 30名

23:00 閉館 (22:50 トレーニング終了)