

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 平野

	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
10:00			ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 伊賀松	AQUA ZUMBA 10:30 (45) 内町	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 衣笠		typeA DOMINGO'S BREAKFAST Yellow 10:30 (45) 笹本		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 宮本			
11:00	fine PILATES 10:30 (45) 門脇	HIT WAVE 11:45 (30) 笹本	FLORIC フローリック 11:30 (45) 笹本	アクアウォーク 11:30 (30) 花谷	STEP30 11:30 (30) 笹本	TARGET Aqua ABS 11:30 (45) 宮本	バランスボール 11:30 (30) 花谷	水中ダンベル 11:30 (30) 内町	LAOER Bee 11:30 (45) 宮本	DOMINGO'S BREAKFAST Yellow 11:00 (45) 寺西	typeB	
12:00	EJ LIGHT 12:30 (45) 門脇	かんたんアクア 12:30 (45) 笹本	Z180 ZONE 12:30 (45) 笹本		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 笹本		夏のハタヨガ 12:15 (45) 黒田	かんたんアクア 12:15 (45) 門脇	DOMINGO'S BREAKFAST GMP 12:30 (45) 宮本	Z180 ZONE 12:00 (45) 宮本	かんたんアクア 12:00 (45) 寺西	
13:00	Slim ABS 13:30 (30) 寺西		新! パーソナル TARGET ABS 13:30 (45) 寺西		EJ LIGHT 13:30 (45) 宮本		ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 内町		ファイタボティ 13:30 (45) 門脇	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 門脇		
14:00							TARGET HIP 14:15 (30) 笹本					
15:00	PICK UP											
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>6月 START</p> <p>ターゲットアブス TARGET ABS</p> <p>ウエスト Shape</p> <p>ウエストシェイプ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>6月 START</p> <p>HELLO</p> <p>ほぐし、整える。</p> <p>骨盤ほぐしYOGA</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>6月 START</p> <p>夏のハタヨガ</p> <p>夏に負けない、 強いカラダ。</p> </div> </div>											
17:00												
18:00												
19:00											19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	EJ LIGHT 19:30 (45) 寺西		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 寺西		TARGET HIP 19:30 (30) 吉永		DOMINGO'S BREAKFAST RED 19:30 (45) 笹本		EJ LIGHT 19:30 (45) 門脇			
21:00	新! パーソナル TARGET ABS 20:30 (45) 寺西		ランランエアロ 20:30 (45) 和田	AQUA BOXING BREAKFAST BEAST 20:45 (45) 寺西	DOMINGO'S BREAKFAST BLUE 20:15 (45) 宮本	かんたんアクア 20:15 (45) 吉永	FLORIC 20:30 (45) 笹本		DOMINGO'S BREAKFAST BLUE 20:30 (45) 寺西			
22:00					ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 吉永							

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

スタジオ 45分間	定員 67 名	ピラティス ヨガ	定員 49 名	Z180	定員 33 名	LAOER Bee	定員 59 名	TARGET HIP STEP30	定員 38 名	水中 ダンベル・シェイプ	定員 36 名
--------------	-------------------	-------------	-------------------	------	-------------------	-----------	-------------------	----------------------	-------------------	-----------------	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

