# 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松山

## 月

**スタジオ**
- 骨盤ほぐしYOGA（Pick Up!!）10:00 (45) 喜安
- 6PACK ABS 11:15 (30) 辻井
- EJ Light 12:15 (45) 辻井
- ステップ30 14:15 (30) 辻井
- 6PACK ABS 19:00 (30) 百瀬
- EJ Light 20:00 (45) 百瀬
- バランスボール 21:15 (30) 高市

**プール**
- 水中ダンベル 11:00 (30) 高須賀
- かんたんアクア 14:00 (45) 百瀬
- 水中シェイプ2 20:15 (30) 加藤

**ラフア**
- CORE YOGA 11:00 (45) 岩崎
- 時の香り 14:00 (45) 高須賀

## 火

**スタジオ**
- FLORIC フローリック 10:00 (45) 藤岡
- fine PILATES 11:15 (45) 藤岡
- BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 百瀬
- TARGET ABS BURNING バーニング 14:15 (45) 百瀬
- LADDER Bee ラダービー（Pick Up!!）20:00 (45) 辻井
- EJ Light 21:15 (45) 辻井

**プール**
- かんたんアクア 12:30 (45) 藤岡
- かんたんアクア 20:00 (45) 平川

**ラフア**
- 脂肪燃焼ヨガ 11:00 (45) 片山

## 水

**スタジオ**
- ルンルンエアロ 10:00 (45) 西原
- 夏のハタヨガ（Pick Up!!）11:15 (45) 西原
- ZUMBA fitness 12:30 (45) 伊藤
- フィーターボディ 14:15 (45) 辻井
- FLORIC フローリック 20:00 (45) 藤岡
- ZUMBA fitness 21:15 (45) 辻井

**プール**
- 水中ダンベル 14:00 (30) 高須賀
- 水中ダンベル 20:15 (30) 大西

**ラフア**
- 時の香り 10:00 (45) 高須賀
- ほっとベーシック 12:30 (45) 片山
- 時の香り 20:00 (45) 高市

## 木

**スタジオ**
- ZUMBA fitness 10:00 (45) 辻井
- BEYOND BODY 11:15 (30) 辻井
- ルンルンエアロ 13:00 (45) 西原
- 夏のハタヨガ（Pick Up!!）14:15 (45) 岩崎
- ZUMBA fitness 20:00 (45) 平川
- TARGET ABS BURNING バーニング 21:15 (45) 百瀬

**プール**
- かんたんアクア 10:15 (45) 藤岡

**ラフア**
- HOTビクティス 11:30 (45) 藤岡
- アロマリラックスヨガ 15:30 (45) 岩崎
- おやすみヨガ 21:00 (45) 片山

## 土

**スタジオ**
- ヴィンヤサヨガ 09:45 (45) 西原
- フィーターボディ 11:00 (45) 藤岡
- EJ Light 12:15 (45) 辻井
- ZUMBA fitness 14:15 (45) 百瀬
- BOXING BEAST BLUE ブルー 20:00 (45) 百瀬
- 6PACK ABS 21:15 (30) 中村

**プール**
- TARGET ABS AQUA BURNING アクアバーニング 13:00 (45) 百瀬

**ラフア**
- 日別にて開催 11:00 (45)
  - 6日：高須賀（時の香り）
  - 13日：片山（脂肪燃焼ヨガ）
  - 20日：高須賀（時の香り）
  - 27日：片山（脂肪燃焼ヨガ）
- 日別にて開催 13:15 (45)
  - 6日：休講
  - 13日：片山（アクティブ&リラックス法ガ）
  - 20日：休講
  - 27日：片山（アクティブ&リラックス法ガ）

## 日

**スタジオ**
- EJ Light 11:00 (45) 百瀬
- ZUMBA fitness 12:15 (45) 伊藤

**プール**
- 水中ダンベル 13:30 (30) 百瀬

**ラフア**

| | 定員 |
|---|---|
| スタジオ 45分間 | 89 名 |
| ヨガ | 63 名 |
| Z-180 ステップ30 ラダーBee | 48 名 |
| 6パック ビヨンドボディ | 30 名 |
| プール | 40 名 |
| 水中ダンベル 水中シェイプ | 30 名 |

**スタジオ予約受付開始日時** 毎月26日 20:00-

友だち登録で（紙が不要）プログラムスケジュールや代行案内をスマホでいつでもチェック！
友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の2種類で友だち登録ができます

**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）