

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岐阜

	月			火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア	スタジオ	ラフア
10:00	ZUMBA 10:30 (45) 生田		朝ヨガ 10:30 (45) 山田	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 久保田		フィットボクシング 10:30 (45) 白川		ZUMBA 10:30 (45) 富田	全身調整ヨガ 10:30 (45) 久保田	EJ Light 10:30 (45) 河合	KaQiLa 10:30 (45) 仲村	骨盤ほぐしYOGA 10:30 (45) 乾	
11:00	fine PILATES 11:30 (45) 山田			FLORIC 11:30 (45) 久保田	水中シェイプ 11:30 (30) 白川	ZUMBA 11:30 (45) 尾関		BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 白川	Sun&Moon 11:45 (45) 久保田	夏ハタヨガ 11:30 (45) 仲村	全身調整ヨガ 11:45 (45) 久保田	BOXING BEAST CMF 11:30 (45) 河島	ピラティス 11:45 (45) 乾
12:00	LAOER Bee 12:30 (45) 竹下	水中ダンベル 12:30 (30) 山田		EJ Light 12:30 (45) 白川		BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 大宮	かんたんアクア 12:30 (45) 河島	バランスボール 12:30 (30) 河尻		ZEST Shape 12:30 (45) 河島	時の香り 12:30 (45) 久保田	EJ Light 12:30 (45) 河島	Sun&Moon 12:45 (45) 乾
13:00	FRESH 13:30 (30) 高橋 宗		WDesign 13:30 (45) 川島					プール 水中ダンベル 13:30 (30) 河尻	ピラティス 13:00 (45) 山田	ZUMBA 13:30 (45) 高橋 厘			
14:00								<div style="text-align: center;"> <h3>1コイン体験会開催</h3> <p>日時：6/15（月）～6/21（日）</p> <p>この期間は一般の方、1コインでご利用して頂けます。</p> <p>ぜひご家族の方、ご友人の方と一緒にご来館ください。</p> </div>					
15:00													
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	BOXING BEAST RED 19:15 (45) 河島		ほっとパーシク 19:15 (45) 高木	ZUMBA 19:15 (45) 尾関	AQUA KICK 19:15 (45) 但馬	BOXING BEAST BLUE 19:15 (45) 大宮		ZEST Shape 19:15 (45) 河島	SoundUP 19:15 (45) 高木	Z180 19:15 (45) 河島			
20:00	EJ Light 20:15 (45) 河合	BURNING 20:15 (45) 河島		BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 尾関		EJ Light 20:15 (45) 河島		BOXING BEAST ゲームフィーバー 20:15 (45) 竹下	ほっとパーシク 20:30 (45) 高木	ZUMBA 20:15 (45) 河島	WDesign 20:15 (45) 川島		
21:00			ピラティス 21:00 (45) 山田										
22:00													

23:00 閉館 (トレーニングは22:30 終了)

