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都城

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
9:00																		
10:00		水中ダンベル 10:00 (30) 渡邊		骨盤ほぐしYOGA 10:00 (45) 山元				かんたんアクア 10:00 (45) 渡邊			HIIT WAVE 10:00 (30) 平野		ZUMBA FITNESS 10:00 (45) 山根			ZUMBA FITNESS 10:00 (45) 平野		
11:00	fine PILATES 11:00 (45) 和田			LADER Bee ラダービー 11:00 (45) 山根		ほっとベーシック 11:00 (45) 山元	バランスボール 11:30 (30) 渡邊			FLORIC フローリック 11:00 (45) 渡邊			フィータボディ 11:00 (45) 山口			EJ Light エージェイ ライト 11:00 (45) 山口		
12:00	EJ Light エージェイ ライト 12:00 (45) 山口		癒しの空間 12:00 (45) 渡邊	ZUMBA FITNESS 12:00 (45) 山根		SUMO 12:15 (45) 和田	フィータボディ 12:15 (45) 山口			BOXING BEAST Yellow 12:00 (45) 平野				かんたんアクア 12:15 (45) 郷田				女性限定 W Design ダブルデザイン 12:15 (45) 郷田
13:00			時の香り 13:00 (45) 和田				ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 山口		ナタラージャ 13:15 (45) 郷田									
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	FLORIC フローリック 19:15 (45) 渡辺			Z*180 ゼットワンエイティ 19:15 (45) 平野		ほっとベーシック 19:15 (45) 川原	ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 山根	水中ダンベル 19:15 (30) 山口		fine PILATES 19:15 (45) 郷田			ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 山口					
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 平野		ナタラージャ 20:15 (45) 川原	EJ Light エージェイ ライト 20:15 (45) 山口	かんたんアクア 20:15 (45) 平野		ランランエアロ 20:15 (45) 川原		SUMO 20:15 (45) 郷田	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 山根			BOXING BEAST バーチャル RED 20:15 (45) 平野					
21:00				夏のハタヨガ 21:15 (45) 川原														
22:00																		

19:00 閉館 （トレーニングは18:30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

スタジオ 45分間	ヨガ	Z-180	LADER Bee ラダービー	癒しの空間	Lafua ラフア	プール
定員 64名	定員 45名	定員 45名	定員 45名	定員 20名	定員 24名	定員 36名

23:00 閉館 （トレーニングは22:30終了）