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大分

	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
10:00	ZUMBA 10:30(45) 安部			LADER Bee 10:30(45) 大塚		YOGAベーシック 10:30(45) 佐藤茉	FLORIC 10:30(45) 安部			フィータボディ 10:30(45) 佐藤真		脂肪燃焼ヨガ 10:30(45) 佐藤茉	ZUMBA 10:30(45) 吉谷			夏のハタヨガ 10:30(45) 佐藤茉		
11:00			骨盤YOGA 11:00(45) 佐藤茉						股関節ヨガ 11:30(45) 渡辺祐	るんるんエアロ 11:30(45) 佐藤真				AQUA BOXING BEAST 11:00(30) 坂元				リラックスヨガ 11:30(45) 佐藤茉
12:00	骨盤ほぐしYOGA 11:45(45) 渡辺祐	水中シェイプ 12:00(30) 吉谷		fine PILATES 11:45(45) 安部	プール 11:45(45) 大塚		BOXING BEAST Yellow 11:45(45) 吉谷			骨盤調整ヨガ 11:45(45) 黒木			FLORIC 11:45(45) 坂元	かんたんアクア 11:45(45) 吉谷		ZUMBA 11:45(45) 坂元		
13:00	EJ Light 13:00(45) 吉谷	AQUA BOXING BEAST 12:45(45) 坂元	股関節ヨガ 13:00(45) 渡辺祐	ZUMBA 13:00(45) 安部			Z-180 13:00(45) 吉谷	TARGET ABS AQUA 13:00(45) 大塚		夏のハタヨガ 13:00(45) 黒木	水中ダンベル 13:15(30) 坂元		BOXING BEAST Yellow 13:00(45) 坂元		男女OK ナタラージャ 13:15(45) 渡辺和	EJ Light 13:00(45) 大塚		
14:00	BOXING BEAST CMF 14:15(45) 吉谷			TARGET ABS BURNING 14:15(45) 大塚		骨盤調整ヨガ 14:15(45) 黒木	ZUMBA 14:15(45) 大塚		ほっとベーシック 14:00(45) 藤野	EJ Light 14:15(45) 坂元	かんたんアクア 14:00(45) 渡辺和		ステップ30 14:15(30)吉谷			BOXING BEAST CMF 14:15(45) 大塚		
15:00			ウェーブリング 15:15(45) 佐藤真									時の香り 15:15(45) 渡辺和			タオル必須 ほっとde肩楽体操 15:00(45) 吉谷			
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00				バランスボール 19:30(30)吉谷		女性限定 ナタラージャ 19:15(45) 渡辺和	fine PILATES 19:15(45) 黒木			FLORIC 19:15(45) 佐藤茉			骨盤ほぐしYOGA 19:15(45) 佐藤茉					
20:00	BOXING BEAST RED 20:15(45) 大塚			EJ Light 20:15(45) 柴崎		時の香り 20:15(45) 佐藤佳	BOXING BEAST BLUE 20:15(45) 坂元		パワーアクティブ 20:15(45) 佐藤茉	EXCITE 20:15(45) 佐藤真		スクイーズ 20:15(45) 佐藤茉	ZUMBA 20:15(45) 大塚		美脚・美尻デトックス 20:15(45) 佐藤茉			
21:00	ランランエアロ 21:15(45) 大塚			Z-180 21:15(45) 佐藤佳			ZUMBA 21:15(45) 坂元			6PACK ABS 21:15(30)吉谷		ウェーブリング 21:15(45) 佐藤真	TARGET ABS BURNING 21:15(45) 大塚					
22:00																		

6月オススメプログラム

スタジオ予約受付開始日時 毎月26日 19:00-

スタジオ45分	定員 80名
Z-180 トレーニング系統	定員 40名
ヨガ ラダーBee等	定員 55名
プール	定員 36名

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

プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）