

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鳥取

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00																		
11:00	ZUMBA 10:30 (45) 足立			フィットボクシング 10:30 (45) 谷口 綾			fine PILATES 10:30 (45) 石谷			EJ-light 10:30 (45) 清末			ZUMBA 10:30 (45) 豊田			ZUMBA 10:30 (45) 清末		
12:00	FLORIC 12:00 (45) 東郷			EJ-light 12:00 (45) 谷口 綾			ZUMBA 12:00 (45) 足立			時の香り 11:30 (45) 石谷	骨盤ほぐし YOGA 12:00 (45) 東郷		fine PILATES 12:00 (45) 東郷	水中アクア 11:45 (30) 山田				
13:00		HITWAVE 12:45 (30) 谷口 綾					定員20名								美脚 Design 13:15 (30) 山田	フィットボクシング 12:45 (45) 谷口 美		
14:00	夏のハタヨガ 13:30 (45) 石谷			骨盤ほぐし YOGA 13:30 (45) 石谷			腰楽体操 13:30 (30) 村島			腰楽体操 13:30 (45) 清末			時の香り 13:15 (45) 東郷	Z180 ZONE 13:30 (45) 谷口 美		夏のハタヨガ 14:00 (45) 谷口 美		
15:00						ほっとパーシクワ 14:45 (45) 石谷	※フロントより 参加プレートを お取り下さい。			ほっとパーシクワ 14:45 (45) 東郷			ヨガマット 不要	WDesign 14:45 (45) 谷口 美		Coreメイク 14:45 (45) 谷口 美		

6月 START

6つの感覚を磨け。

6 SENSE

接地 空間  
運動 反応  
リズム 脱力

LAIDER Bee  
ラダービー

ノリノリな楽曲が新たに登場!

6月 START

ターゲットアブス  
TARGET ABS

ウエスト  
Shape

ウエストシェイプ

ウエストにメリハリ!

6月 START

夏のハタヨガ

夏に負けない、  
強いカラダ。

6月 START

ほぐし、  
整える。

HELLO

骨盤ほぐしYOGA

19:00	BOXING'S BREAKFAST RED 19:15 (45) 清末			fine PILATES 19:15 (45) 石谷		Coreメイク 19:00 (45) 谷口 美	FLORIC 19:15 (45) 石谷			TARGET HIP 19:15 (30) 谷口 綾	かんたん アクア 19:15 (45) 豊田	ほっとパーシクワ 19:30 (45) 下田	EJ-light 19:30 (45) 谷口 綾					
20:00	EJ-light 20:15 (45) 豊田	水中アクア 20:15 (30) 山田		BOXING'S BREAKFAST BLUE 20:15 (45) 萩原		ほっとパーシクワ 20:30 (45) 石谷	TARGET ABS ウエストシェイプ 20:15 (45) 谷口 綾			ZUMBA 20:15 (45) 豊田		時の香り 20:30 (45) 石谷		時の香り 20:45 (45) 下田	BOXING'S BREAKFAST CMP 20:45 (45) 萩原			
21:00	LAIDER Bee 21:15 (45) 清末			ZUMBA 21:15 (45) 清末			定員32名 ラダービー 21:30 (30) 小谷			Z180 ZONE 21:15 (45) 谷口 綾								

【スタジオプログラム・Lafua】

予約開始日時は

毎月26日

19:00

となります

HOLIDAY  
SPORTS CLUB

スタジオ  
45分間  
定員  
93名

ヨガ  
フローリック  
定員  
62名

ラダービー  
Z-180  
定員  
43名

プール  
定員  
45名

ラファ  
定員  
24名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)