2026年3月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ富士

	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	Z-180 10:30(45) 川俣			Exciteエキ 10:30(45) 黒澤		朝ヨガ 10:30(45) 森	EJ-Light 10:30(45) 黒澤		全身リセットヨガ 10:30(45) 文	BOXING BEAST CMF 10:30(45) 柴田	水中ダンベル30 10:30(30) 遠藤		EJ-Light 10:30(45) 山岸綾	TARGET ABS BOUNCE CORE 10:30(45) 土井		ZUMBA 10:30(45) 川俣		
11:00	FLORIC 11:30(45) 伊東	かんたんアクア 11:30(45) 川俣		ZUMBA 11:30(45) 柴田			fine PILATES 11:30(45) 伊東			股関節ほぐしYOGA 11:30(45) 大川			BOXING BEAST BLUE 11:30(45) 土井		ヨガマット不要 The FirstStep 11:30(45) 伊東	LADER Bee 11:30(45) 川俣		
12:00	EJ-Light 12:30(45) 土井			股関節ほぐしYOGA 12:30(45) 大川	水中ダンベル30 12:30(30) 土井		BOXING BEAST Yellow 12:30(45) 土井		ヨガマット不要 The FirstStep 12:30(45) 伊東	ZUMBA 12:30(45) 伊東			春のハタヨガ 12:30(45) 森		コアトレ 12:45(45) 大川	CORE ENERGY 12:30(30) 土井		
13:00			Hot PILATES 13:30(45) 伊東		ピーナッツHIIT 13:10(30) 土井 定員12名 10時にプレート設置				コンディショニングヨガ 13:30(45) 宗像	TARGET HiP 13:30(30) 大川					ダイエットヨガ 13:45(45) 森			
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00							CORE ENERGY 18:45(30) 土井											
19:00	fine PILATES 19:30(45) 大川	ミットアクア 19:30(45) 黒澤		BOXING BEAST Yellow 19:30(45) 土井	AQUA KICK BOXING 19:30(45) 大川		BOXING BEAST BLUE 19:30(45) 土井		ヨガマット不要 Hot FLORIC 19:15(45) 望月	ZUMBA 19:30(45) 伊東	HIIT WAVE 19:30(30) 野崎		EJ-Light 19:30(45) 佐野					
20:00	ZUMBA 20:30(45) 黒澤		コアトレ 20:30(45) 大川	TARGET ABS BURNING 20:30(45) 土井	ピーナッツHIIT 20:30(30) 大川 定員12名 18時にプレート設置		EJ-Light 20:30(45) 黒澤			BOXING BEAST CMF 20:30(45) 野崎		ヨガマット不要 Hot FLORIC 20:30(45) 望月	BOXING BEAST バニティーRED 20:30(45) 川俣					
21:00																		
22:00																		

今月の香り

シトラスオレンジ

空気を浄化するトドマツの力を活かした、スッキリとして親しみやすい柑橘の香り

原料
トドマツ、オレンジ、レモン、ゼラニウム、ユーカリ、etc

ラフア	定員 15名
19:00 閉館	（トレーニングは18:50終了）
スタジオ45分間	定員 58名
ヨガ ステップ30 ピラティス TARGET HiP	定員 41名
Z-180	定員 46名
プール	定員 30名

プールプログラム15名以上の場合
2コースに拡大して実施いたします。

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）