

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 鈴鹿

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	Excite UP	ROZ	EJ Light	TARGET AQUA ABS	ZUMBA FITNESS	AQUA KICK BOXING	TARGET ABS	水中シェイプ2	フィットボティ	かんたんアクア	ZUMBA FITNESS	
11:00	10:30 (45) 友井	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 大矢	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 小林	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (30) 中村愛	10:30 (45) 友井	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (45) 伊藤琴	
12:00	フィットボティ		春のハタヨガ		EJ Light		股関節ほぐし YOGA		FLORIC		ステップ30	
11:30	11:30 (45) 友井		11:30 (45) 中浜		11:30 (45) 松尾		11:30 (45) 伊藤知		11:30 (45) 友井		11:30 (30) 伊藤琴	
13:00	コアボード		TARGET HIP		青竹ウォーク		ステップ30		BOXING BEAST CMF		BOXING BEAST Yellow	
12:30	12:30 (45) 松尾		12:30 (30) 大矢		12:30 (30) 中村愛		12:30 (30) 大矢		12:30 (45) 伊藤琴		12:15 (45) 小林	
14:00	ZUMBA FITNESS	AQUA KICK BOXING	フィットボティ	かんたんアクア	TARGET ABS	水中シェイプ1	fine PILATES	かんたんアクア	TARGET HIP		ROCK 筋力	
13:30	13:30 (45) 田邊	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 松尾	13:15 (45) 中村愛	13:15 (45) 小林	13:15 (30) 中村愛	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 油田	13:30 (30) 伊藤琴		13:15 (30) 小林	
15:00	LAOER Bee		BOXING BEAST Yellow		コアボード		ランランエアロ		ZUMBA FITNESS			
14:30	14:30 (45) 田邊		14:15 (45) 松尾		14:15 (45) 友井		14:15 (45) 油田		14:15 (45) 小林			

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます

店舗名
Q ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿

画像をタップすると
拡大することもできます!



スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 22:00-	ROCK筋トレ ターゲットHIP	定員 40名	プール 45分間	定員 36名
スタジオ 45分間	定員 66名	ヨガ ピラティス	定員 48名	水中シェイプ1	定員 20名
コアボード 青竹ウォーク	定員 30名	Z-180 ステップ30 ラダーBee	定員 42名	水中シェイプ2 水中ダンベル	定員 24名

19:00	TARGET ABS		FLORIC	水中シェイプ2	EJ Light	HIT WAVE	BOXING BEAST BLUE	水中シェイプ1	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
19:30	19:30 (45) 小林		19:00 (45) 友井	19:15 (30) 中村愛	19:00 (45) 松尾	19:15 (30) 伊藤琴	19:00 (45) 小林	19:15 (30) 安立	
20:00	EJ Light	BOXING BEAST RED	BOXING BEAST CMF		ZUMBA FITNESS		Z180		ご確認ください。
20:30	20:30 (45) 小林	20:00 (45) 田邊	20:00 (45) 伊藤琴		20:00 (45) 松尾		20:00 (45) 小林		表示内容
21:00		ステップ30	ZUMBA FITNESS		ROCK 筋力				プログラム名
21:00		21:00 (30) 田邊	21:00 (45) 伊藤琴		21:00 (30) 小林				開始時間 担当者
22:00									特別対応期間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。

★重要★
プレートの設置時間は【30分前】となります。

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
開始時間 担当者

特別対応期間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)