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沼津

月

スタジオ
- フィータボディ 10:30 – (45) 寺島
- fine PILATES 12:00 – (45) 木村
- ZUMBA FITNESS 13:15 – (45) 神田
- Pick Up!! 春のハタヨガ 14:30 – (45) 神田
- FLORIC フローリック 19:00 – (45) 木村
- BOXING BEAST BLUE ファイト 20:00 – (45) 井上
- CORE ENERGY 21:00 – (30) 井上

プール
- どこトHIIT!! 11:30 – (30) 寺島
- かんたんアクア 14:15 – (45) 山本

火

スタジオ
- ランランエアロ 10:30 – (45) キンセス
- Pick Up!! 股関節ほぐしYOGA 12:00 – (45) キンセス
- ZUMBA FITNESS 13:15 – (45) キンセス
- ステップ30 14:30 – (30) 小野
- ZUMBA FITNESS 19:00 – (45) 高木
- LADER Bee ラダービー 20:00 – (45) 寺島

プール
- かんたんアクア 13:00 – (45) 神田

水

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 – (45) kazuko
- ランランエアロ 12:00 – (45) kazuko
- Pick Up!! 春のハタヨガ 13:15 – (45) 長田
- BOXING BEAST Yellow 14:30 – (45) 井上
- CORE ENERGY 15:25 – (30) 井上
- EJ Light 19:00 – (45) 井上
- BOXING BEAST パーティーRED 20:00 – (45) 寺島

プール
- かんたんアクア 10:30 – (45) 長田
- HIIT WAVE 20:00 – (30) 井上

木

スタジオ
- Pick Up!! 股関節ほぐしYOGA 10:30 – (45) 神田
- EJ Light 12:00 – (45) 神田
- Z-180 ゼットワンエイティ 13:15 – (45) 神田
- TARGET ABS 14:30 – (45) 井上
- Pick Up!! 春のハタヨガ 19:00 – (45) 神田
- ZUMBA FITNESS 20:00 – (45) 久保田

プール
- かんたんアクア 10:30 – (45) 野田

土

スタジオ
- Excite エキサイト 10:30 – (45) 小高
- ZUMBA FITNESS 12:00 – (45) 黒澤
- EJ Light 13:00 – (45) 黒澤
- FLORIC フローリック 14:00 – (45) 木村
- Pick Up!! 股関節ほぐしYOGA 15:15 – (45) 入月
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:00 – (45) 寺島
- みんなde筋トレ 20:00 – (45) 島田

プール
- かんたんアクア 10:30 – (45) 小野
- どこトHIIT!! 11:25 – (30) 小野

日

スタジオ
- EJ Light 10:30 – (45) 寺島
- Z-180 ゼットワンエイティ 11:45 – (45) 神田
- ステップ30 13:00 – (30) 赤井
- BOXING BEAST Yellow 14:00 – (45) 井上
- CORE ENERGY 15:00 – (30) 井上

プール
- TARGET AQUA ABS 11:30 – (45) 寺島
- どこトHIIT!! 12:25 – (30) 寺島

	定員
スタジオ 45分間	76名
Z-180 ステップ30 fine PILATES	49名
ヨガ	51名
プール	36名

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

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

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）