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四日市

	月 スタジオ	月 プール	火 スタジオ	火 プール	水 スタジオ	水 プール	木 スタジオ	木 プール	土 スタジオ	土 プール	日 スタジオ	日 プール
10:00	FLORIC 10:30 (45) 伊藤	TARGET AQUA ABS 10:30 (45) 石井	TARGET ABS 10:30 (45) 田中	かんたんアクア 10:30 (45) 山内	ENJOY! EJ-Light 10:30 (45) 吉川		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 石井	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 山内	Excite エアロ 10:30 (45) 山内	アクアビースト 10:30 (45) 田邉	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田中	
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 伊藤 NEW		ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 山内		ランランエアロ 11:45 (45) 山内	かんたんアクア 11:30 (45) 油田	BOXING BEAST パーティー Yellow 11:30 (45) 石井		ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 田邉		BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:30 (45) 田中	
12:00	Z180 12:30 (45) 中井紗	スポーツタオルをご持参ください。	春のハタヨガ 13:00 (45) 中井紗 NEW		ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 中井祐		股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 中井紗 NEW		フィータボディ 13:00 (45) 山内		ENJOY! EJ-Light 12:30 (45) 石井	
13:00	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 油田	かんたんアクア 13:30 (45) 辻	ランランエアロ 14:00 (45) 油田		フィータボディ 14:00 (45) 辻		TARGET ABS 13:30 (45) 田中		春のハタヨガ 14:00 (45) 中井紗 NEW			
14:00	ステップ30 14:30 (30) 山内						fine PILATES 14:30 (45) 田中					
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 田中		ENJOY! EJ-Light 19:00 (45) 山下		TARGET HiP 19:15 (30) 片岡		FLORIC 19:00 (45) 伊藤		BOXING BEAST BLUE ファイト 19:00 (45) 吉川			
20:00	Z180 20:00 (45) 中井紗	スポーツタオルをご持参ください。	ランランエアロ 20:00 (45) 森		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 石井		BOXING BEAST パーティー RED 20:00 (45) 田中		TARGET ABS 20:00 (45) 石井			
21:00	ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 片岡		BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:00 (45) 片岡		ENJOY! EJ-Light 21:00 (45) 片岡		LADER Bee ラダービー 21:00 (45) 田邉		股関節ほぐし YOGA 21:00 (45) 中井紗 NEW			
22:00												

PICK UP

スタジオ 45分間	定員 76 名	スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-
ヨガ ピラティス	定員 59 名	プール 器具なし	定員 50 名
6pack	定員 30 名	プール 器具あり	定員 30 名
Z-180 ・TARGETHiP ステップ30 ・ラダーBee	定員 45 名		

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB