

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 浜松

	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												
11:00	EJ Light 10:30 (45) 畔柳	アクアウォーク 10:30 (30) 平野	Z*180 10:30 (45) 細川		LAOER Bee 10:30 (45) 鈴木け	TARGET AQUA ABS 10:30 (45) 神山	ZUMBA 10:30 (45) 高橋	HITWAVE 10:30 (30) 平野	fine PILATES 10:30 (45) 高橋			
12:00	FLORIC 11:30 (45) 鈴木る		フイタボディ 11:30 (45) 平野		ZUMBA 11:30 (45) YUMIKO		春のハタヨガ 11:30 (45) 高橋		EJ Light 11:30 (45) 加治屋		ZUMBA 11:00 (45) 畔柳	
13:00	期間限定! CORE ENERGY 12:30 (30) 細川	期間限定! POOL DE ザンズ 12:45 (45) 畔柳	TARGET HIP 12:30 (30) 大村	水中ダンベル30 12:15 (30) 河合	期間限定! CORE ENERGY 12:30 (30) 平野				BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 畔柳		TARGET AQUA ABS 12:00 (45) 神山	
14:00	期間限定! ランニングエアロ 14:00 (45) 平野	水中ダンベル30 13:45 (30) 細川	ZUMBA 14:00 (45) YUMIKO	かんたんアクア 13:00 (45) 細川	期間限定! ランニングエアロ 13:15 (45) 原田	期間限定! ヒット 13:15 (30) 平野	フイタボディ 13:00 (45) 平野	期間限定! POOL DE ザンズ 13:00 (45) 細川	ZUMBA 13:30 (45) 鈴木け			期間限定! ヒット 14:00 (30) 畔柳
15:00	   											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	EJ Light 19:00 (45) 加治屋		ステップ30 19:15 (30) 鈴木け				TARGET HIP 19:15 (30) 細川		EJ Light 19:15 (45) 畔柳	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 加治屋	HITWAVE 20:15 (30) 細川	BOXING BEAST GMP 20:00 (45) 神山	AQUA BOXING BEAST 20:00 (45) 鈴木け	Z*180 20:00 (45) 細川		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 畔柳	期間限定! POOL DE ザンズ 20:00 (45) 細川	BOXING BEAST RED 20:15 (45) 神山			
21:00	期間限定! CORE ENERGY 21:00 (30) 鈴木け		FLORIC 21:00 (45) 鈴木る		ZUMBA 21:00 (45) YUMIKO		ZUMBA 21:00 (45) 神山					

スタジオ 45分間	定員 <b>81</b> 名	ヨガ LAOER Bee TARGET HIP	定員 <b>56</b> 名
ステップ	定員 <b>45</b> 名	Z*180 CORE ENERGY パワーマックス	定員 <b>45</b> 名

スタジオ予約  
受付開始日時  
毎月25日  
21:00-

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 浜松店

ご確認ください。

表示内容

プログラム名  
開始時間 担当者



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)