

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伊勢崎

	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	FLORIC 10:30 (45) 前田	水中ダンベル 10:30 (30) 野村	ZUMBA 10:30 (45) 松島	水中ダンベル 10:45 (30) 野村	LADDER Bee 10:30 (45) 五味		EJ Light 10:30 (45) 吉松	かんたんアクア 10:30 (45) 前田	EJ Light 10:30 (45) 五味			
11:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 松島	水中シェイプ2 11:15 (30) 野村	春のハタヨガ 11:30 (45) 笠原	水中シェイプ2 11:30 (30) 前田	ZUMBA 11:30 (45) 五味	かんたんアクア 11:00 (45) 前田	fine PILATES 11:30 (45) 前田		フィットボティ 11:30 (45) 前田		BOXING BEAST BLUE 11:00 (45) 吉松	
12:00		ビートHIIT!! 12:00 (30) 野村		かんたんアクア 12:15 (45) 吉松	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 野村	水中ダンベル 12:00 (30) 前田	フィットボティ 13:00 (45) 中村		FLORIC 12:30 (45) 前田	かんたんアクア 12:30 (45) 松村	EJ Light 12:00 (45) 中村	Z-180 13:00 (45) 吉松
13:00	ZUMBA 13:15 (45) 松島		FLORIC 13:15 (45) 前田		股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 浅野	ビートHIIT!! 12:45 (30) 前田	TARGET ABS 14:00 (45) 中村	水中ダンベル 13:00 (30) 野村	6 PACK ABS 13:45 (30) 松村 ↑ タオルをお持ちください ↑			
14:00	フィットボティ 14:15 (45) 松島		EJ Light 14:15 (45) 松島						ランランエアロ 14:30 (45) 大澤			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 笠原		BOXING BEAST RED 19:00 (45) 新井		EJ Light 19:00 (45) 新井		春のハタヨガ 19:00 (45) 笠原		BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 中村			
20:00	FLORIC 20:00 (45) 笠原		Z-180 20:00 (45) 吉松		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 南		ZUMBA 20:00 (45) 五味					
21:00	BOXING BEAST CMP 21:00 (45) 吉松		CORE ENERGY 21:00 (30) 新井									
22:00	スタジオ 45分間	定員 72 名	ラダーBee ヨガ	定員 54 名	Z-180 ターゲットヒップ	定員 47 名	SlimUP	定員 39 名	プール プログラム	定員 36 名		



19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

表示内容

プログラム名

開始時間 担当

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)