

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甲府

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
10:00 ランランエアロ 10:30 (45) 佐藤 (香)	水中ダンベル 10:30 (30) 鈴木	フィットボティ 10:30 (45) 田中	かんたんアクア 10:30 (45) 葉棚	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) MAI	シェイプ2 10:30 (30) 葉棚
11:00 FLORIC 11:30 (45) 佐藤 (香)	ビートHIT!! 11:15 (30) 鈴木	BOXING BEAST 11:30 (45) 鈴木	クールズトレーニング	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 溝脇	HITWAVE 11:15 (30) 葉棚
12:00 足楽体操 12:30 (30) 葉棚	アイソレーション 12:30 (25) 葉棚	BOXING BEAST 12:30 (30) 溝脇	CORE ENERGY 12:30 (30) 溝脇	TARGET HIP 12:30 (30) 鈴木	EJ Light 11:30 (45) 葉棚
13:00 Z*180 13:15 (45) 鈴木	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 葉棚	BOXING BEAST 13:15 (45) 田中	fine PILATES 13:15 (45) 田中	FLORIC 13:15 (45) 佐藤 (香)	BOXING BEAST RED 11:30 (45) 溝脇
14:00	股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) MASAKO	BOXING BEAST 14:15 (45) 田中	ルンルンエアロ 14:15 (45) 田中	ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 佐藤 (香)	BOXING BEAST RED 11:30 (45) 溝脇
15:00					BOXING BEAST RED 12:30 (30) 溝脇
16:00					CORE ENERGY 12:30 (30) 溝脇
17:00					ZUMBA FITNESS 13:15 (45) さいとう
18:00					fine PILATES 14:15 (45) さいとう
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

ご好評につき
定員数
43名→58名に
なりました!

フェイスタオル
をお持ち下さい
※30名定員

- 6 PACK ABS 定員 30名
- Z*180 定員 43名
- 足楽体操 肩楽体操 定員 58名
- スタジオ 45分間 定員 74名
- プール 定員 24名

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

スタジオ予約
受付開始日時 毎月24日
21:00-

フェイスタオル
をお持ち下さい
※30名定員

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

