

2026年3月

プロگرامスケジュール

ホリデイスポーツクラブ高崎

	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	フィットボディ 10:30 (45) 萌里	かんたんアクア 10:45 (45) 武藤	Excite 10:30 (45) 浅野	AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 武藤	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 羽田		TARGET ABS 10:30 (45) 佐藤		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 村田			
11:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 羽田	ビートHIIT!! 11:45 (30) 武藤	Z*180 11:30 (45) 萌里		ランランエアロ 11:30 (45) 羽田	かんたんアクア 11:30 (45) 静	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 萌里	かんたんアクア 11:30 (45) 須田	ステップ30 11:30 (30) 須田		EJ*Light 11:00 (45) 萌里	
12:00	TARGET HIP 12:30 (30) 萌里	前のプログラム開始後にプレートを配布いたします。ご了承ください。	BOXING BEAST CMF 12:30 (45) 静	前のプログラム開始後にプレートを配布いたします。ご了承ください。	FLORIC 12:30 (45) 白田		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 浅野		FLORIC 12:30 (45) 白田	かんたんアクア 12:30 (45) 須田	BOXING BEAST Yellow 12:00 (45) 村田	
13:00	fine PILATES 13:15 (45) 武藤		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 山越		春のハタヨガ 13:30 (45) 白田		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 浅野		ランランエアロ 13:30 (45) 白田	水中ダンベル 13:30 (30) 須田	CORE ENERGY 13:00 (30) 萌里	
14:00	EJ*Light 14:15 (45) 羽田		Slim ABS 14:30 (30) 静		CORE ENERGY 14:30 (30) 村田		バランスボール 14:30 (30) 若山					
15:00												
16:00							ビートHIIT!! 16:00 (30) 佐藤		スタジオ 45分間 定員 75名		ヨガ・ステップ ROCK筋トレ Z-180 ピラティス コアエナジー 定員 42名	
17:00	水の抵抗に負けるな!! ビート板の新しい使い方!! たった30分間で脂肪燃焼!! ビートHIIT!!		3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える		3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復				バランスボール ターゲットHIP 青竹ウォーク 6PACK ABS 定員 30名		スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 19:00-	
18:00												
19:00												
20:00	Z*180 20:00 (45) 羽田		BOXING BEAST RED 20:00 (45) 萌里	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 静	Excite 19:30 (45) 村田		EJ*Light 20:00 (45) 萌里		BOXING BEAST CMF 20:00 (45) 静			
21:00	BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 佐藤		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 柚葉	ビートHIIT!! 21:00 (30) 村田	TARGET ABS 20:30 (45) 羽田		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 村田		EJ*Light 21:00 (45) 佐藤			
22:00					CORE ENERGY 21:30 (30) 静							

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

