

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宇都宮

	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	フィットボディ 10:30 (45) 両方		fine PILATES 10:30 (45) 勝田		ZUMBA 10:30 (45) 秋葉		BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 勝田		かんたん アクア 11:00 (45) 両方	ラッパ エアロ 11:00 (45) 両方	EJ Light 10:30 (45) 酒田	
12:00	FLORIC 11:30 (45) 秋葉	水中ギンパル 12:00 (30) 内海	EJ Light 11:30 (45) 酒田		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 代田		ZUMBA 11:30 (45) 内海		かんたん アクア 12:00 (45) 両方	春のハタヨガ 12:00 (45) 阿久津	Z-180 11:30 (45) 小堀	水中ギンパル 12:00 (30) 齋藤
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 両方	ビートHIT!! 12:45 (30) 内海	春のハタヨガ 12:30 (45) 高芝	AQUA KICK 12:30 (45) 酒田	TARGET ABS 12:30 (45) 酒田		CORE ENERGY 12:30 (30) 両方				CORE ENERGY 12:30 (30) 酒田	
14:00	BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 酒田		Excite 13:30 (45) 福岡綾		FLORIC 13:30 (45) 勝田		股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 内海		ZUMBA 13:00 (45) 代田	ビートHIT!! 13:00 (30) 両方		FLORIC 14:00 (45) 代田

祝

ホリデイスポーツクラブ宇都宮を
ご愛顧頂き、誠にありがとうございます！
おかげさまで3月に17周年を迎えます。

17周年特別プログラムは
様々な調整により4月に実施予定です。
楽しみにお待ちください!!

オススメ

NEW ~春のYOGA~

■プログラム定員と予約時間について■

スタジオ 45分間	定員 73 名	Z-180 ステップ	定員 40 名	プール	定員 32 名
ラダー・ビー ヨガ ピラティス	定員 56 名	Slim up ABS 6PACK ABS バランスボール	定員 30 名	TARGET HIP ROCK筋トレ	定員 40 名

**スタジオ予約
受付開始日時** 毎月24日
21:00-

19:00	TARGET HIP 19:15 (30) 小堀		LADDER Bee 19:15 (45) 両方		股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 高芝		6PACK ABS 18:45 (30) 酒田		スラッシュ30 18:45 (30) 齋藤		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	Excite 20:00 (45) 福岡	AQUA KICK 20:00 (45) 酒田	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 両方		ZUMBA 20:00 (45) 酒田	ビートHIT!! 19:30 (30) 両方	BOXING BEAST RED 19:30 (45) 酒田		EJ Light 19:30 (45) 勝田	水中ギンパル 19:30 (30) 齋藤		
21:00	BOXING BEAST CMP 21:00 (45) 小堀		ZUMBA 21:15 (45) 大竹		EJ Light 21:00 (45) 両方		ZUMBA 20:30 (45) 代田		春のハタヨガ 20:30 (45) 秋葉			



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)