

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太田

	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) 野口		EJ Light 10:30 (45) 千明		股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 長谷川				フイタホテ 10:30 (45) 岸本		ZUMBA 11:00 (45) 田山	
11:00	BOXING BEAST 11:30 (45) 野口	HIIT WAVE 11:30 (30) 千明	CORE ENERGY 11:30 (30) 千明		BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 野口		ランランエアロ 11:00 (45) 寺内		BOXING BEAST RED 11:30 (45) 野口			
12:00	ZUMBA 12:30 (45) 野口		春のハタヨガ 12:30 (45) 長谷川	水中ダンベル 12:15 (45) 千明	EJ Light 12:30 (45) 野口		ZUMBA 12:00 (45) 寺内	AQUA KICK 12:00 (45) 五味		AQUA BOXING BEAST 12:30 (45) 野口		BOXING BEAST BLUE 12:00 (45) 野口
13:00	CORE ENERGY 13:30 (30) 中村		ZUMBA 13:30 (45) 寺内				TARGET ABS 13:15 (45) 中村		ZUMBA 13:30 (45) 五味			
14:00							fine PILATES 14:15 (45) 長谷川					
15:00												
16:00	2月 START ターゲットアブス AQUA TARGET ABS BURNING バーニング コアから燃やせ		2月 START ターゲットアブス TARGET ABS BURNING バーニング コアから燃やせ		2月 START 春のハタヨガ 春のハタヨガ コアから燃やせ		2月 START 春のハタヨガ 春のハタヨガ コアから燃やせ		2月 START 股関節ほぐし YOGA 股関節ほぐし YOGA ほぐし、整える。		2月 START 股関節ほぐし YOGA 股関節ほぐし YOGA ほぐし、整える。	
17:00												
18:00												
19:00	EJ Light 19:00 (45) 中村		LADDER Bee 19:00 (45) 五味		FLORIC 19:00 (45) 野口		BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 中村		ZUMBA 19:00 (45) 倉持		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 中村	TARGET ABS 20:00 (45) 野口	fine PILATES 20:00 (45) 寺内		ZUMBA 20:00 (45) 田山		EJ Light 20:00 (45) 野口		Excite 20:00 (45) 倉持		ご確認ください。	
21:00			ZUMBA 21:00 (45) 寺内		BOXING BEAST CMF 21:00 (45) 中村		Z*180 21:00 (45) 中村		TARGET ABS 21:00 (45) 中村		表示内容	
22:00											プログラム名 開始時間 担当者	

スタジオ 定員 73 名
45分間

ヨガ Slim UP ABS
ターゲットヒップ
ピラティス 定員 41 名

Z-180 定員 39 名

プール 定員 32 名

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 22:00-

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・プールプログラムはすべて定員制となっており、参加プレートが必要です。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)