

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  
海老名かしわ台

	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	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 吉武	かんたんアクア 10:30 (45) 橋本	フィットボディ 10:30 (45) 寺田		EJ*Light 10:30 (45) 橋本		Excite 10:30 (45) 橋本		EJ*Light 10:30 (45) 寺田		フィットボディ 10:30 (45) 寺田	
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 長山	AQUA KICK 11:30 (45) 吉武	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 寺田		春のハタヨガ 11:30 (45) 長山	AQUA BOXING BEAST 11:30 (45) 橋本	FLORIC 11:30 (45) 小山	かんたんアクア 11:30 (45) 橋本	TARGET ABS 11:30 (45) 飯島	かんたんアクア 11:30 (45) 寺田	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 寺田	TARGET AQUA ABS 11:30 (45) 飯島
12:00	ラッパのエアロ 12:30 (45) 橋本		BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 歌原	かんたんアクア 12:30 (45) 寺田	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 塚田	水中ダンベル 12:30 (30) 橋本	fine PILATES 12:30 (45) 小山	Eat HITU 12:30 (30) 橋本	Excite 12:30 (45) 江藤	HIT WAVE 12:30 (30) 大浦	EJ*Light 12:30 (45) 歌原	水中ダンベル 12:30 (30) 飯島
13:00	Slim ABS 13:30 (30) 橋本		TARGET ABS 13:30 (45) 歌原		BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 吉武		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 寺田		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 江藤		BOXING BEAST RED 13:30 (45) 飯島	
14:00					バランスボール 14:30 (30) 歌原		春のハタヨガ 14:30 (45) 長山		CORE ENERGY 14:30 (30) 飯島			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	EJ*Light 19:15 (45) 吉武		TARGET ABS 19:15 (45) 飯島		股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 長山		BOXING BEAST RED 19:15 (45) 吉武		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 吉武			
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 江藤	AQUA BOXING BEAST 20:15 (45) 飯島	ラッパのエアロ 20:15 (45) 飯島		BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 大浦	かんたんアクア 20:15 (45) 江藤	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 寺田	HIT WAVE 20:15 (30) 大浦	BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 飯島	水中ダンベル 20:15 (30) 吉岡		
21:00	FLORIC 21:15 (45) 塚田		LADDER Bee 21:15 (45) 江藤		Z180 21:15 (45) 飯島	Eat HITU 21:15 (30) 江藤	EJ*Light 21:15 (45) 寺田					
22:00												

スタジオ予約 受付開始日時	毎月24日 20:00-
スタジオ定員 45分間	定員 83 名
道具を使用する プログラム	定員 56 名
バランスボール	定員 30 名
プール 10名を超えた場合 2コースを使用致します	定員 45 名

19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)