

# 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小平

	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	TARGET ABS BURNING 10:30 (45) 齊藤	かんたんアクア 10:30 (45) 鈴木あ	フイタボティ 10:30 (45) 鈴木あ	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 鈴木じ	FLORIC 10:30 (45) 安嶋	プールでダンス 10:30 (45) 鈴木あ	EJ Light 10:30 (45) 馬場		BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 鈴木あ		BOXING BEAST BLUE 11:00 (45) 佐々木	
11:00	ZUMBA 11:30 (45) 森		春のハタヨガ 11:30 (45) 峰岸		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 安嶋	ヒート HITO 11:30 (30) 齊藤	ZUMBA 11:30 (45) 馬場	ヒート HITO 11:30 (30) 武士田	FLORIC 11:30 (45) 峰岸	ヒート HITO 11:30 (30) 佐々木	ZUMBA 12:00 (45) 峰岸	
12:00	ステップ30 12:30 (30) 鈴木あ		CORE ENERGY 12:30 (30) 鈴木あ		青竹ウォーク 12:30 (30) 鈴木あ		Slip ABS 12:30 (30) 武士田	かんたんアクア 12:15 (45) 鈴木じ	EJ Light 12:30 (45) 鈴木あ	水中47ハイル 12:15 (45) 佐々木	Z*180 13:00 (45) 齊藤	
13:00	BOXING BEAST CMF 13:15 (45) 齊藤	ヒート HITO 13:30 (30) 武士田	3月のエアロ 13:15 (45) 金子	水中47ハイル 13:15 (45) 鈴木じ	TARGET ABS BURNING 13:15 (45) 齊藤		Z*180 13:15 (45) 鈴木あ		バランスボール 13:30 (30) 佐々木		EJ Light 14:00 (45) 峰岸	
14:00	fine PILATES 14:15 (45) 鈴木あ		ZUMBA 14:15 (45) 金子		BOXING BEAST Yellow 14:15 (45) 鈴木じ		Excite 14:15 (45) 鈴木じ		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 峰岸			
15:00												
16:00	3月 START 春のハタヨガ		3月 START 股関節ほぐしYOGA		3月 START CORE ENERGY		3月 START 水中47ハイル		3月 START オンライン予約開始		3月 START 3月	
17:00												
18:00												
19:00	EJ Light 19:30 (45) 馬場		fine PILATES 19:30 (45) 安嶋		LADDER Bee 19:30 (45) 鈴木じ		BOXING BEAST CMF 19:30 (45) 齊藤		ZUMBA 19:30 (45) 森			
20:00	ZUMBA 20:30 (45) 馬場	水中47ハイル 20:30 (45) 佐々木	BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 佐々木		EJ Light 20:30 (45) 峰岸		FLORIC 20:30 (45) 鈴木あ		BOXING BEAST RED 20:30 (45) 鈴木じ			
21:00	バランスボール 21:30 (30) 峰岸		6 PACK ABS 21:30 (30) 佐用	ヒート HITO 21:30 (30) 佐々木	CORE ENERGY 21:30 (30) 峰岸		ダンベル&チューブ 21:30 (30) 齊藤		春のハタヨガ 21:30 (45) 鈴木じ			
22:00												

スタジオ 定員 81名  
45分間

ヨガ/PILATES 定員 50名  
ROCK筋トレ ターゲットHIP

Z-180 定員 39名  
ステップ30 ラダービー

スタジオ 定員 30名  
その他

プール 定員 35名

オンライン 毎月 予約開始 20:00~

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

プログラムは全て定員制です。  
HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)