

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市原五井

月	火	水	木	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ

10:00					
11:00	fine PILATES 11:00 (45) 吉峯	春のハタヨガ 11:00 (45) 田中	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 熊谷	フイタボティ 11:00 (45) 深作	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 松田
12:00	FLORIC 12:15 (45) 吉峯	BOXING BEAST Yellow 12:15 (45) 廣瀬	Z*180 12:15 (45) 松田	BOXING BEAST Yellow 12:00 (45) 深作	LADDER Bee 12:00 (45) 松田
13:00	BOXING BEAST CMF 13:30 (45) 松田	TARGET HIP 13:30 (30) 廣瀬	TARGET ABS 13:30 (45) 松田	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 深作	ランランエアロ 13:00 (45) 中野
14:00				股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 松田	足楽体操 13:30 (30) 吉田

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 68名

ラダービー 定員
Z-180 45名
6PAC ABS

ヨガ 定員
fine PILATES 52名
コアエナジー

TARGET HIP 定員
足楽体操 34名



現在、フリーで活躍中の
男性インストラクターです！

18:00					
19:00	ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 中島	股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 田中	EJ Light 19:15 (45) 松田	TARGET HIP 18:30 (30) 吉田	
20:00	TARGET ABS 20:15 (45) 松田	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 石川	CORE ENERGY 20:15 (30) 松田 3月までの期間限定！	FLORIC 19:15 (45) 吉峯	BOXING BEAST CMF 19:15 (45) 松田
21:00				パライム RED 20:15 (45) 松田	6PACK ABS 20:15 (30) 吉田

下記のQRコードから
LINEお友達登録で
プログラムスケジュールや
代行情報を
いつでもチェック！



HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)