

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清水

	月			火			水			木			土			日				
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ		
10:00																				
11:00	ZUMBA FINEST 10:30 (45) 外岡			EJ☆Light 10:30 (45) 美幸花			アロマストレッチ 10:30 (45) 外岡	BOUNCE YOGA 10:30 (45) 外岡				BURNING 10:30 (45) 外岡			3月1日 12:00~ ターゲットABS(BURNING) 外岡 13:00~ ボクシングビーストパーティーRED 美幸花					
12:00	FLORIC 11:45 (45) 美幸花			Z-180 11:45 (45) 外岡			骨盤ケア 11:45 (45) 美幸花	fine PILATES 11:45 (45) 矢部				BOUNCE YOGA 11:45 (45) 外岡			3月8日 12:00~ ファインピラティス 矢部 13:00~ ヴァンヤサヨガ 矢部					
13:00	TARGET HIP 13:00 (30) 外岡			FLORIC 13:00 (45) 山田	BURNING 13:00 (45) 外岡								アロマストレッチ 13:00 (45) 外岡	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 牧野				3月15日 12:00~ ランランエアロ 渡辺 13:00~ ZUMBA® 渡辺		
14:00	3月21日は ★特別コラボレーション祭り★ 10:30~AKB 外岡・美幸花 13:15~ビーストMIX 外岡・美幸花 14:15~EJ☆Light 藤澤・望月・美幸花			アロマストレッチ 14:00 (45) 外岡	Slim ABS 14:15 (30) 美幸花								骨盤ケア 14:15 (45) 美幸花	ZUMBA FINEST 14:15 (45) 川俣				3月22日 12:00~ ヴァンヤサヨガ 矢部 13:00~ (90) ZUMBA® 外岡・美幸花・矢部・渡辺		
15:00																				
16:00	スタジオ予約 受付開始日時 毎月25日 20:00-																			
17:00																				
18:00	3月23日は かんたんエアロビック 初めての方もこの機会にぜひ！																			
19:00				TARGET HIP 18:30 (30) 内田																
20:00	EXCITE 19:30 (45) 渡辺			COREレ 19:15 (45) 美幸花	BOXING CMF 19:15 (45) 川俣		リラックスヨガ 19:15 (45) 内田	EJ☆Light 19:15 (45) 美幸花				BODY MAKE 19:00 (45) 山田	3月 START 春のハタヨガ 19:15 (45) 牧野	AQUA KICK 19:15 (45) 美幸花				3月29日 12:00~ ランランエアロ 牧野 13:00~ オリジナルヨガ 牧野		
21:00	ZUMBA FINEST 20:30 (45) 美幸花			SLOW YOGA 20:45 (45) 山田									SLOW YOGA 20:00 (45) 山田	FLORIC 20:15 (45) 美幸花						
22:00																				

Pick Up!!



3月23日は
かんたんエアロビック
初めての方もこの機会にぜひ！

3月21日は
★特別コラボレーション祭り★
10:30~AKB
外岡・美幸花
13:15~ビーストMIX
外岡・美幸花
14:15~EJ☆Light
藤澤・望月・美幸花

日曜日のプログラムスケジュールが
週替わりとなり大変ご迷惑をお掛け致しますが
ご了承いただけますようお願いいたします。
皆様のご参加心よりお待ちしております！

スタジオ 45分間 定員 73名
ヨガ ROCK筋トレ fine PILATEIS 定員 56名
Z-180 ステップ30 定員 42名
ターゲットHIP 定員 39名
SlimUPABS 定員 36名
バランスボール 定員 30名
プール 定員 35名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当者

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

