

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 深谷

	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												
11:00	ZUMBA 11:00 (45) 中島(美)	ビートde HIIT!! 10:20 (30) 奈良	EJ*Light 10:30 (45) 藤島		腰楽体操 11:00 (30) 吉岡		FLORIC 10:30 (45) 安齊		ZUMBA 10:30 (45) 北嶋		CORE ENERGY 11:15 (30) 藤島	ビートde HIIT!! 10:30 (30) 大島
12:00	ラッパ 12:00 (45) 大島	水中エアロ 10:55 (30) 茂木	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 強瀬		fine PILATES 11:45 (45) 安齊		BOXING BEAST 11:30 (45) 大島		フィットボディ 11:30 (45) 北嶋		EJ*Light 12:00 (45) 大島	
13:00	EJ*Light 13:00 (45) 茂木		TARGET ABS BURNING 12:30 (45) 藤島		BOXING BEAST Yellow 12:45 (45) 藤島	ビートde HIIT!! 12:45 (30) 茂木	ZUMBA 12:30 (45) 大島		FLORIC 12:30 (45) 安齊		ZUMBA 13:00 (45) 藤島	
14:00	腰楽体操 14:00 (30) 吉岡			かんとん アクア 13:30 (45) 藤島		TARGET ABS AQUA 13:20 (45) 藤島	春のハタヨガ 13:30 (45) 安齊				Z*180 14:00 (45) 黒澤	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	バランス ボール 18:45 (30) 大島		fine PILATES 19:00 (45) 安齊		ラッパ エアロ 18:45 (45) 藤島		ZUMBA 19:00 (45) 中島(美)		EJ*Light 19:00 (45) 石川		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 22:00- 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) </div>	
20:00	TARGET ABS BURNING 19:30 (45) 藤島		BOXING BEAST RED 20:00 (45) 大島		ZUMBA 19:45 (45) 寺内		LAOER Bee 20:00 (45) 大島		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 藤島		スタジオ 定員 45分間 67名	ヨガ 定員 ラダービー 52名
21:00	EJ*Light 20:30 (45) 藤島		CORE ENERGY 21:00 (30) 大島		Z*180 20:45 (45) 北嶋						プール 定員 30名	Z-180 定員 fine PILATES コアエナジー 42名
22:00											ビートde HIIT 定員 10名	腰楽体操 定員 30名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

友だち登録で (紙不要!)
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店名検索の
2種類で友だち登録ができます

