

2026年3月 プログラムスケジュール

ホリデイスーツクラブ相模原

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 (45) 水井 | | FLORIC フロリック 10:30 (45) 早川 | | BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 八木 | 10名限定 1コース ビートHIIT 10:20 (30) 浜北 | ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 早川 | | TARGET ABS 10:30 (45) 塚田 | | ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 馬場 | TARGET AQUA ABS 11:00 (45) 平井 | |
| 11:00 | aqua ZUMBA 11:00 (45) 浜北 | EJ Light 11:30 (45) 早川 | AQUA KICK BOXING 11:00 (45) 浜北 | ファイタボティ 11:30 (45) 久松 | かんたん アクア 11:00 (45) 浜北 | 春のハタヨガ 11:30 (45) 早川 | | ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 塚田 | かんたん アクア 11:00 (45) 藤野 | BOXING BEAST CMF 11:30 (45) 萱沼 | 水中エアロ 12:00 (30) 八木 | |
| 11:30 (45) 水井 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 水井 | かんたん アクア 12:30 (45) 八木 | 股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 早川 | AQUA BOXING BEAST 12:30 (45) 水井 | fine PILATES 12:30 (45) 浜北 | AQUA KICK BOXING 12:30 (45) 八木 | FLORIC フロリック 12:30 (45) 浜北 | かんたん アクア 12:30 (45) 藤野 | 10名限定 1コース ラッパ エアロ 12:30 (45) 水井 | EJ Light 12:30 (45) 平井 | | |
| 12:30 (45) 水井 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | fine PILATES 13:30 (45) 八木 | | TARGET ABS 13:30 (45) 久松 | CORE ENERGY 13:30 (30) 久松 | | | Z*180 13:30 (45) 浜北 | | バランスボール 13:30 (30) 藤野 | CORE ENERGY 13:30 (30) 平井 | | |
| 13:30 (45) 八木 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 春のハタヨガ 14:30 (45) 浜北 | | TARGET HIP 14:30 (30) 八木 | 股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 小林 | | | ファイタボティ 14:30 (45) 浜北 | | | 春のハタヨガ 14:15 (45) 小林 | | |
| 14:30 (45) 浜北 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 |  <p>3月 START ココロとカラダの回復</p> | | | |  <p>3月 START ほぐし、整える。</p> | | | | <p>プログラムスケジュールの配布は...</p> <p>毎月24日 (24日が休館日の場合は25日)</p> | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | BOXING BEAST RED 19:00 (45) 八木 | fine PILATES 19:00 (45) 小林 | FLORIC フロリック 19:00 (45) 塚田 | TARGET ABS 19:00 (45) 平井 | BOXING BEAST CMF 19:00 (45) 久松 | 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了) | | | | | | |
| 20:00 | EJ Light 20:00 (45) 萱沼 | AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 平井 | ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 寺田 | 10名限定 1コース ビートHIIT 20:15 (30) 八木 | ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 塚田 | BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 平井 | fine PILATES 20:00 (45) 久松 | 10名限定 1コース ビートHIIT 20:00 (30) 平井 | | スタジオ 45分 定員 76名 | | |
| 21:00 | Z*180 21:00 (45) 平井 | BOXING BEAST RED 21:00 (45) 久松 | かんたん アクア 21:00 (45) 八木 | CORE ENERGY 21:00 (30) 水井 | AQUA BOXING BEAST 21:00 (45) 萱沼 | EJ Light 21:00 (45) 八木 | 水中エアロ 21:00 (30) 田島 | | | スタジオ (道具使用) 45名 ※裏面参照 | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | プール 定員 50名 | | |

○参加プレートについて○

- ・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。
- ・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。
- ・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

2026年3月 11周年特別プログラムスケジュール

ホリデイスーツクラブ相模原

| | 3/23(月) | | 3/24(火) | | 3/25(水) | | 3/26(木) | | 3/28(土) | | 3/29(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 | Special Edition EJ Light 10:30 (90) 水井/久松/平井 | aqua ZUMBA 11:00 (45) 浜北 | BOXING KING 10:30 (45) 早川/平井 | AQUABURN 11:00 (45) 浜北 | BOXING KING 10:30 (60) ビースター4 | 10名限定 1コース ビ〜トHIIT! 10:20 (30) 浜北 か〜た〜ん アクア 11:00 (45) 浜北 | HIPHOP DANCE 10:30 (45) 早川 | Special Edition TARGET ABS 11:00 (45) 久松 | Special Edition TARGET ABS 10:30 (45) 塚田 | | 承認No.37039 ZUMBA FINEST 10:30 (60) 馬場/早川/塚田 | TARGET ABS 11:00 (45) 久松 |
| 12:00 | KICK BOXING 12:30 (45) 水井/浜北 | か〜た〜ん アクア 12:30 (45) 八木 | ジャ〜DAN 11:30 (45) 早川/八木 | WATER MUSCLE 12:30 (45) 平井 | J Groove 11:45 (30) 久松 | | STEP DANCE 11:30 (45) 早川 | | 承認No.37038 ZUMBA FINEST 11:30 (60) 塚田/久松 | MITT AQUA 11:00 (45) 藤野 | J*Boxing 11:45 (60) 萱沼/八木/平井 | 水中HIIT 12:00 (30) 久松 |
| 13:00 | fine PILATES 13:30 (45) 八木 | | Sun&Moon 12:30 (45) 早川 | | fine PILATES 12:30 (45) 浜北 | WATER BATTLE 12:30 (45) 八木/平井 | FLORIC 12:30 (45) 浜北 | HIIT AQUA 12:30 (45) 藤野 | | | J*Boxing 13:00 (45) 平井/萱沼 | |
| 14:00 | リラクゼーションYOGA 14:30 (60) 浜北 | | TARGET ABS 13:30 (45) 久松 | | CORE ENERGY 13:30 (30) 久松 | | ベリーダンス 13:30 (45) 浜北 | | | | DETOX YOGA 14:00 (45) 小林 | |
| 15:00 | | | TARGET HIP 14:30 (30) 八木 | | DETOX YOGA 14:15 (45) 小林 | | フィットボディ 14:30 (45) 浜北 | | | | | |

祝 11周年
スペシャルプログラムがいっぱい!

WATER MUSCLE
水中ダンベルとシェイプを使用してJ-POPに合わせて楽しく動きながら、シェイプアップ!

J*Boxing
J-POPを使用しながらボクシング。聞き馴染みのある音楽でリズムカルにパンチを打ち込みスカッ!

STEP DANCE
ステップ台を使用したダンスプログラム! 下半身を思いながら楽しく汗を流しましょう!

Special Edition
普段とは違った音楽・動きを行います! その日だけの特別バージョン!

WATER BATTLE
この日限りでタンベルxボクシング! 聴き馴染みのある曲に合わせてバフワルコンビとLet's water battle!!

BOXING KING
歴代のボクシングビーストの曲と動きを使用する、1日限りのスペシャルビースト!

Sun&Moon
太陽礼拝のポーズをゆっくりと解説します。最後は呼吸に合わせて流れるように気持ちよく身体を動かしましょう

HOLIDAY NIGHT
暗闇の中ノリノリの洋楽・邦楽を含めた音楽で一体感を味わいながら踊るダンスプログラム。日々のストレス発散と一緒に楽しく踊りましょう!

KICK BOXING
通常のパンチ動作に加え普段は行わないキック動作でより脚の筋肉を引き締め、心も体もスカッとさせていきましょう!

リラクゼーションYOGA
自律神経を整え、日常生活をラクにしていけるヨガ。脱力&リラクッス

ZUMBA
この日限りのコラボイベント!! Let's party Let's ZUMBA!!

ベリーダンス
早川&八木とあのアイドル達の曲で歌って踊る45分間、楽しい時間を過ごしましょう!

フィットボディ
ベリーダンス特有の腰回りの動きを行うことで、骨盤周りや股関節を刺激、ウエスト周りの脂肪燃焼

HIIT AQUA
か〜た〜んアクアと高強度トレーニングを行い、脂肪燃焼効果を高めていきます。楽しみながら脂肪燃焼させましょう!!

DETOX YOGA
老廃物の排出(デトックス)を促すヨガ。内臓を刺激し、深呼吸とともに行うことで血液・リンパの循環を促進します。

MITT AQUA
水の特性(浮力・抵抗・水圧)を活かして行うプールプログラム。専用のミットを手付けて、普段とは違ったアクアを楽しみましょう!

AQUABURN
水の中で限界までシェイプアップ! 水中ならではの爽快感を感じながら高強度トレーニングで全身の脂肪を徹底的に燃焼しましょう! レッツバーニング!!

**イベント予約
受付開始日時**

**3月1日(日)
21:00-**

※イベント枠以外は通常通り
26日21:00-受付開始となります。

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|---|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------|--|--|
| 19:00 | Z*180 19:00 (45) 平井 | | fine PILATES 19:00 (45) 小林 | | FLORIC 19:00 (45) 塚田 | | | | Special Edition TARGET ABS 19:00 (45) 久松/平井 | | | |
| 20:00 | J*Boxing 20:00 (60) 萱沼/八木/平井 | | HOLIDAY NIGHT 20:00 (45) 寺田 | 10名限定 1コース ビ〜トHIIT! 20:15 (30) 八木 | 承認No.37037 ZUMBA FINEST 20:00 (60) 塚田/水井 | | BOXING KING 19:30 (75) 平井/水井/久松 | | BOXING KING 20:00 (45) 久松 | AQUABURN 20:00 (45) 平井/萱沼 | | |
| 21:00 | J Groove 21:15 (30) 田島 | WATER BATTLE 21:15 (45) 平井/萱沼 | BOXING KING 21:00 (45) 久松/馬場 | か〜た〜ん アクア 21:00 (45) 八木 | CORE ENERGY 21:15 (30) 水井 | AQUA BOXING 21:00 (45) 萱沼 | EJ Light 21:00 (45) 八木 | WATER MUSCLE 21:00 (45) 田島/萱沼 | | | | |

○参加プレートについて○

- ・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。
- ・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。
- ・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

**スタジオ
45分 定員76名**

**スタジオ
(道具使用)
※裏面参照 定員45名**

プール 定員50名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)