

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草加店

	月			火			水			木			土			日										
	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL									
10:00																										
11:00	ムーバデー 10:30 (45) 桑原		ほっぴパーンツク 10:30 (45) 西澤	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 小林		CORE MAKE 10:30 (45) 松井	FLORIC 10:30 (45) 西澤		リフレッシュヨガ 10:30 (45) 小林	ZUMBA 10:30 (45) 金	癒しの空間 10:30 (45) 小林	BURNING 10:30 (45) 桑原	ほっぴパーンツク 10:30 (45) 西澤	EJ Light 10:30 (45) 松井												
12:00	ZUMBA 11:30 (45) 西田	AQUA BOXING 11:30 (45) 桑原		EJ Light 11:30 (45) 松井	かんたん アクア 11:40 (45) 海津	BASIC YOGA 12:00 (45) 三好	ROMING'S Yellow 11:30 (45) 新井	かんたん アクア 11:30 (45) 桑原	時の香り 11:45 (45) 西澤	fine PILATES 11:30 (45) 金	水中ダンベル 11:30 (30) 松井	身体 美調整 YOGA 11:45 (45) 榎本	ZUMBA 11:30 (45) 桑原	かんたん アクア 11:45 (45) 西澤	ROMING'S RED 11:30 (45) 桑原	かんたん アクア 11:30 (45) 松井										
13:00	Z-180 12:30 (45) 新井	ビ〜ヒIT! 12:30 (30) 桑原	ほぐしヨガ 12:30 (45) 西田	Slip ABS 12:30 (30) 新井			TARGET HIP 12:30 (30) 新井	ビ〜ヒIT! 12:30 (30) 桑原		CORE ENERGY 12:30 (30) 松井				CORE ENERGY 12:30 (30) 桑原	ビ〜ヒIT! 12:30 (30) 松井											
14:00			男女参加可能 ゆるくヨガ 13:45 (45) 新井	ラッラ エアロ 13:15 (45) 渡邊		時の香り 13:30 (45) 中川	春ハタヨガ 13:15 (45) 小林					CORE MAKE 13:00 (45) 北坂					リフレッシュヨガ 13:45 (45) 中川									
15:00	スタジオ 定員 98名			プール45分 HIIT WAVE 定員 45名			<div data-bbox="825 972 1430 1339" data-label="Image"> <p>3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復</p> </div> <div data-bbox="1448 972 2053 1339" data-label="Image"> <p>3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える</p> </div> <div data-bbox="2077 989 2783 1312" data-label="Complex-Block"> <p>Instagram Follow me! HOLIDAY_SOKA</p> <p>館内情報を配信中/ QRコード</p> </div>																			
16:00	Z-180・ヨガ fine PILATES スタジオ30分 定員 46名			プール 30分間 定員 30名																						
17:00	ホットヨガ 定員 27名			スタジオ・ホット 予約受付開始日時 毎月24日 22:00-																						
18:00																										
19:00	6 PACK ABS 19:15 (30) 伊藤		男女参加可能 ほっぴパーンツク 19:00 (45) 堀米	スラップ30 19:00 (30) 金		男女参加可能 SoundUP 19:00 (45) 桑原	Excite 19:00 (45) 渡邊		癒しのストレッチ 19:00 (45) 金	fine PILATES 19:00 (45) 西澤		6 PACK ABS 19:15 (30) 山野					19:00 営業終了 (トレーニングは18:50終了)									
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 松井			FLORIC 19:45 (45) 金	HIIT WAVE 20:00 (30) 会田		ROMING'S CMP 20:00 (45) 松井			EJ Light 20:00 (45) 鈴木	かんたん アクア 20:00(45) 海津	challenge YOGA 20:15 (45) 西澤	ラッラ エアロ 20:00 (45) 海津				ご確認ください									
21:00	LADDER Bee 21:00 (45) 松井			EJ Light 20:45 (45) 桑原	ビ〜ヒIT! 20:45 (30) 会田	ほぐしストレッチ 20:45 (45) 金			水中ダンベル 21:00 (30) 松井	ROMING'S BLUE 21:00 (45) 会田			fine PILATES 21:00 (45) 海津				表示内容									
22:00																		プログラム名 開始時間 担当者								
23:00																		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。								

23:00 営業終了 (トレーニングは22:50終了)