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富士宮

月

- 10:30 (45) 黒澤 春のハタヨガ
- 11:45 (45) 黒澤 ZUMBA FITNESS
- 13:00 (45) 黒澤 フィータボディ
- 11:45 (45) 綿野 TARGET AQUA ABS
- 12:45 (30) 渡邊 ビートHIIT!! ※定員：15名
- 10:30 (45) 渡邊 ♪MUSIC♪ SHAPE UP ※ヨガマット不要
- ほっとフリータイム

火

- 10:30 (45) 藪田 EJ Light
- 11:45 (45) 渡邊 FLORIC フローリック
- 13:00 (45) 藪田 LADER Bee ラダービー
- 13:00 (45) 渡邊 AQUA KICK BOXING
- 14:00 (30) 藪田 青竹ウォーク
- 10:30 (45) 渡邊 時の香り
- ほっとフリータイム
- 18:00 (45) 黒澤 癒しの空間
- 19:00 (45) 野崎 りらくヨガ
- 19:00 (45) 綿野 Z-180 ゼットトゥンエイティ
- 19:00 (45) 黒澤 かんたんアクア
- ほっとフリータイム
- 20:00 (45) 綿野 EJ Light
- 19:00 (45) 野崎 FLORIC フローリック
- 20:00 (45) 野崎 BOXING BEAST CMF ワークアウト

水

- 10:30 (45) 渡邊 フィータボディ
- 11:45 (45) 藪田 TARGET ABS
- 13:00 (45) 野崎 ZUMBA FITNESS
- 13:00 (45) 渡邊 かんたんアクア
- 11:45 (45) 渡邊 The FirstStep ※ヨガマット不要
- 18:00 (45) 黒澤 時の香り
- 19:00 (45) 黒澤 SoundUP
- 19:00 (45) 藪田 LADER Bee ラダービー
- 19:00 (30) 綿野 ビートHIIT!! ※定員：15名
- 20:00 (45) 藪田 BOXING BEAST パンチRED

木

- 10:30 (45) 山岸綾 ZUMBA FITNESS
- 11:45 (45) 綿野 BOXING BEAST Yellow
- 13:00 (45) 藪田 EJ Light
- 14:00 (30) 鍋田 Slim ABS
- 10:30 (45) 綿野 Coreメイク

土

- 10:30 (45) 綿野 BOXING BEAST Yellow
- 11:45 (45) 野崎 fine PILATES
- 11:45 (45) 綿野 AQUA BOXING ボクシングビースト BEAST
- 13:00 (45) 綿野 ZUMBA FITNESS
- 14:00 (45) 藪田 股関節ほぐしYOGA
- 19:00 (45) 黒澤 ZUMBA FITNESS
- 20:00 (45) 黒澤 EJ Light

日

- 10:30 (45) 山岸臣 ZUMBA FITNESS
- 10:30 (45) 綿野 かんたんアクア
- 11:45 (45) 綿野 BOXING BEAST BLUE ブルー
- 13:00 (30) 野崎 CORE ENERGY

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 19:00-
ホットスタジオ予約受付開始日時	毎月25日 19:00-

※ 25日のみ、19:00以降のプログラム開催時間が15分遅れての開始となります。

:初めての方にもおススメのプログラム

	定員
スタジオ45分間	81名
ヨガ/fine PILATES SlimUP/CORE ENERGY	50名
Z-180	42名
ラダーBee 青竹ウォーク	45名
プール	36名
ラフア ホットスタジオ	21名
The FirstStep ♪MUSIC♪ SHAPE UP	20名

道具を使用しないプログラムは、後方に当日枠を設けております。

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）

HOLIDAY SPORTS CLUB