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千葉中央

月

スタジオ
- 10:30 (45) 春のハタヨガ 川 尻
- 11:30 (45) fine PILATES 川 尻
- 12:30 (30) ステップ30 加 藤

ラフア
- 10:30 (30) アロマ BODYケア 小 川
- 11:15 (45) 男性参加可能 竹踏み自重トレ トレーニング 加 藤
- 12:30 (45) リンパマッサージ&疲労回復ヨガ 川 尻

火

スタジオ
- 10:30 (45) 股関節ほぐし YOGA 藤 崎
- 11:30 (45) ZUMBA fitness 藤 崎
- 12:30 (45) FLORIC フローリック 吉 峯

ラフア
- 12:30 (45) ナチュラルグリーン 藤 崎

水

スタジオ
- 10:30 (45) EJ Light イージェイライト 吉 田
- 11:45 (45) フィータボディ 吉 田

プール
- 12:45 (45) AQUA KICK BOXING 吉 田

木

スタジオ
- 10:30 (45) BOXING BEAST Yellow 吉 田
- 11:45 (45) ZUMBA fitness yuri
- 13:00 (30) ステップ30 yuri
- 14:00 (45) 春のハタヨガ 吉 峯

プール
- 11:30 (45) ターゲットアクアクア TARGET ABS AQUA 松 田
- 12:20 (25) ビ～トHIIT!! 松 田 — 2月、3月限定！ 定員：10名

ラフア
- 10:30 (45) 機能改善ストレッチ yuri

土

スタジオ
- 10:30 (45) フィータボディ 吉 田
- 11:30 (30) CORE ENERGY 吉 田

プール
- 12:15 (45) かんたんアクア 吉 田

日

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA fitness 吉 田
- 11:30 (45) BOXING BEAST CMF ワークアウト 吉 田

ラフア
- 13:30 (45) 骨格調整ヨガ 二 階 堂
- 14:45 (45) リラクゼーションヨガフロー 二 階 堂

スタジオ 45分間	定員 67 名
ラダービーヨガ	定員 56 名
Z-180	定員 40 名
プール	定員 36 名
Lafua	定員 24 名

【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始日時は
毎月24日 **19:00** となります

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。

19:45 (45) 吉 田 TARGET ABS
21:00 (45) 吉 田 EJ Light

19:45 (45) 吉 峯 男性参加可能 Sun&Moon
19:45 (45) yuri FLORIC フローリック
20:45 (45) yuri ランランエアロ

19:30 (45) 川 尻 男性参加可能 ボディメイクヨガ
20:45 (45) 川 尻 男性参加可能 アロマ リラックスヨガ
19:45 (45) 吉 田 BOXING BEAST パーティー RED
21:00 (45) 中 島 ZUMBA fitness

フリーで活躍する
男性インストラクターです！

19:45 (45) 吉 田 BOXING BEAST BLUE ブルー

20:45 (45) yuri 男性参加可能 リラックス ストレッチ
20:00 (45) yuri ZUMBA fitness

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）