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木更津

月

スタジオ
- FLORIC フローリッチ 10:30(45)宮沢
- Excite エアロ 11:45(45)三浦
- BOXING BEAST Yellow 13:00(45)石田
- TARGET HiP 14:15(30)高木

プール
- かんたんアクア 14:30(45)石田
- TARGET ABS BURNING バーニング 19:00(45)権藤
- ZUMBA fitness 20:15(45)権藤
- CORE ENERGY New 21:15(30)庄司
- ビートHIIT!! 21:15(30)権藤 10名限定1コース

ラフア
- 女性限定 ボディメイクヨガ 11:45(45)宮沢
- SoundUP 19:00(45)高木
- リラクヨガ 20:15(45)高木

火

スタジオ
- EJ☆Light 10:45(45)高木
- New 春のハタヨガ 12:00(45)宮沢
- ランランエアロ 13:15(45)三浦
- ステップ30 14:30(30)三浦
- ZUMBA fitness 19:00(45)高木
- New EJ☆Light 20:15(45)庄司

プール
- ビートHIIT!! 12:30(30)高木 10名限定1コース
- かんたんアクア 20:00(45)石原

ラフア
- 女性限定 ほっとベーシック 13:00(45)山之口
- 女性限定 ナチュラルヨガ 14:30(45)石田
- Core メイク 19:00(45)権藤

水

スタジオ
- ステップ30 10:30(30)三浦
- フィータボディ 11:30(45)三浦
- LADER Bee ラダービー 12:45(45)権藤
- CORE ENERGY 14:00(30)権藤
- BOXING BEAST パンチ&キック RED 19:00(45)権藤

プール
- AQUA KICK BOXING 10:30(45)石原
- Z-180 ロックトランスエイティ 20:15(45)権藤

ラフア
- 女性限定 ほぐしヨガ 14:15(45)kumi
- 女性限定 ヨガフロー 15:15(45)二階堂
- Re:Dance 19:00(45)宮野 ※ヨカマット不要

木

スタジオ
- ZUMBA fitness 10:45(45)権藤
- Excite エアロ 12:00(45)石原
- FLORIC フローリッチ 13:15(45)宮沢
- New 股関節ほぐしYOGA 14:30(45)宮沢
- Excite エアロ 19:00(45)三浦
- BOXING BEAST BLUE ブルー 20:15(45)高木

プール
- かんたんアクア 10:30(45)石原
- ビートHIIT!! 12:30(30)権藤 10名限定1コース
- AQUA KICK BOXING 20:00(45)石原

ラフア
- 女性限定 しっかりヨガ 12:00(45)kumi
- 女性限定 時の香り 13:30(45)山之口
- 女性限定 ヨガフロー 19:00(45)二階堂

土

スタジオ
- fine PILATES 10:30(45)石田
- ZUMBA fitness 11:45(45)石田
- EJ☆Light 13:00(45)権藤
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 14:15(45)権藤
- EJ☆Light 19:00(45)高木
- CORE ENERGY 20:15(30)高木

プール
- かんたんアクア 14:30(45)石田

ラフア

日

スタジオ
- New EJ☆Light 10:30(45)庄司
- フィータボディ 11:45(45)高木
- BOXING BEAST Yellow 13:00(45)高木

プール

ラフア
- Re:Dance 10:30(45)宮野 ※ヨカマット不要

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

	定員
スタジオ45分間	67名
ステップ30	39名
ヨガ ファインピラティス ラダービー コアエナジー	50名
TARGET HiP Z-180 ロック筋トレ	38名
アクア(45)	50名
アクア(30)	33名
Lafua ラフア	24名

スタジオ予約受付開始日時　毎月24日 20:00-

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）