2026年3月　プログラムスケジュール

	月			火			水			木			土		日	
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	フィータボディ 10:30 (45) 三木		マットなしでご参加頂けます	FLORIC フローリック 10:30 (45) 藤井	かんたんアクア 10:30 (45) 三木		ランランエアロ 10:30 (45) 石川			EJ Light 10:30 (45) 藤井	AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 三木	マットなしでご参加頂けます	fine PILATES 10:30 (45) 原田		EJ Light 10:30 (45) 山口	
11:00			Beauty line 11:30 (45) 井上					かんたんアクア 11:30 (45) 井上	機能改善ストレッチ 11:30 (45) 石川			W Design 11:00 (45) 井上				
12:00	Z*180 11:45 (45) 三木			ZUMBA fitness 11:45 (45) 藤井		SoundUP 11:45 (45) 三木	ZUMBA fitness 11:45 (45) 西橋			BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 三木	水中ダンベル 12:15 (30) 井上	ほっとベーシック 12:00 (45) 藤井	EJ Light 11:45 (45) 遠山		ZUMBA fitness 11:45 (45) 原田	水中ダンベル 12:00 (30) 山口
13:00	バランスボール 13:00 (30) 井上	AQUA KICK BOXING 13:00 (45) 三木	時の香り 13:00 (45) 和田	ROCK 筋トレ 13:00 (30) 三木		ケアヨガ 13:00 (45) 中野	EJ Light 13:00 (45) 西橋	HIIT WAVE 13:15 (30) 三木	ほっとベーシック 13:00 (45) 辻	FLORIC フローリック 13:00 (45) 辻		Core メイク 13:15 (45) 井上	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 山中	AQUA BOXING BEAST 13:00 (45) 遠山	TARGET ABS 13:00 (45) 西橋	
14:00	癒のハタヨガ 14:15 (45) 和田	かんたんアクア 14:15 (45) 石川	Core メイク 14:15 (45) 井上	股関節ほぐしYOGA 14:15 (45) 中野	水中シェイプ 14:15 (30) 宮崎		健康体操 14:15 (30) 三木		Beauty line 14:15 (45) 井上	TARGET HIP 14:15 (30) 藤井			ZUMBA fitness 14:15 (45) 山中			
15:00									マットなしでご参加頂けます							
16:00																
17:00																
18:00		AQUA KICK BOXING 18:30 (45) 久木	マットなしでご参加頂けます W Design 18:30 (45) 井上		AQUA BOXING BEAST 18:45 (45) 宮崎											
19:00	ランランエアロ 19:00 (45) 石川			EJ Light 19:00 (45) 山中			fine PILATES 19:00 (45) 石川	かんたんアクア 19:00 (45) 山中	時の香り 19:30 (45) 岩田	BOXING BEAST BLUE ファイト 19:00 (45) 宮崎	水中シェイプ 19:00 (30) 原田		Z*180 19:00 (45) 西橋	HIIT WAVE 19:00 (30) 山中		
20:00	ZUMBA fitness 20:00 (45) 西橋			BOXING BEAST Yellow 20:00 (45) 山中			EJ Light 20:00 (45) 藤井			EJ Light 20:00 (45) 原田		機能改善ストレッチ 20:00 (45) 石川	BOXING BEAST ルチャRED 20:15 (45) 西橋			
21:00	BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:00 (45) 久木								ほっとベーシック 21:00 (45) 藤井	FLORIC フローリック 21:00 (45) 石川						
22:00																

ご案内

3月より器具無しプールプログラムの
プレートが無くなります。
及び定員が45名に増員します。
参加ご希望の方はそのままプールに
お集まりください。

スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-

プログラム45分	定員数 85名
ヨガ fine PILATES	定員数 55名
Z*180	定員数 40名
バランスボール	定員数 30名
プール器具なし	定員数 45名
プール器具あり	定員数 30名

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

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）