

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古河

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00																		
11:00	ZUMBA 10:30 (45) Yumi			BOXING BREAKFAST CMF 10:30 (45) 宍戸			FLORIC 10:30 (45) 嶋崎	ミットアクア 10:30 (45) 霧村	ZUMBA 10:30 (45) 倉持			フュータボテ 10:30 (45) 宍戸			ZUMBA 10:30 (45) 中沢			
12:00	フュータボテ 11:30 (45) 中沢		癒しの空間 11:30 (45) 大河原	EJ 11:30 (45) 橋原			ZUMBA 11:30 (45) 橋原		ハタヨガ 11:30 (45) 嶋崎	aqua ZUMBA 11:30 (45) 倉持		FLORIC 11:30 (45) 大河原	ほっぴーラック 11:30 (45) 篠原	TARGET ABS 11:30 (45) 宍戸	水中ダンベル 11:30 (30) 松山			
13:00	股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 月岡			Z180 12:30 (45) 長島		ヨガマット不要 BACK SILHOUETTE バックシルエット 12:30 (45) 橋原	fine PILATES 12:30 (45) 嶋崎		ナマスタ 12:30 (45) 橋原	FLORIC 12:30 (45) 霧村		BOXING BREAKFAST CMF 12:30 (45) 松山		LAOER Bee 12:30 (45) 中沢				
14:00	NEW BOXING BREAKFAST Yellow 13:30 (45) 嶋崎		美姿勢ヨガ 13:30 (45) 月岡	ハタヨガ 13:30 (45) 磯	AQUA BOXING BREAKFAST BEAST 13:30 (45) 宍戸		ステップ45 13:30 (45) 知久		ラッパ エアロ 13:30 (45) 霧村			CORE ENERGY 13:30 (30) 宍戸					アロマ ストレッチ 13:30 (45) 宍戸	
15:00	fine PILATES 14:30 (45) 大河原			Balletone 14:30 (45) 大河原	ビートdeHIIT!! 14:30 (25) 佐々木	SunMoon 14:30 (45) 磯			バランス ボール 14:30 (30) 佐々木									
16:00	3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復			3月 START 股関節ほぐし YOGA ほぐし整える			2月 START ターゲットアブス TARGET ABS BURNING バーニング ノマから燃やせ											
17:00																		
18:00																		
19:00	ハタヨガ 19:15 (45) 篠原		CORE MAKE 19:15 (45) 霧村	ZUMBA 19:15 (45) 土屋		ナマスタ 19:15 (45) 磯	TARGET ABS 19:15 (45) 宍戸		Balletone 19:15 (45) 大河原			バランス ボール 19:30 (30) 霧村(実)						
20:00	BOXING BREAKFAST BLUE 19:15 (45) 宍戸	ミットアクア 20:15 (45) 霧村		FLORIC 20:15 (45) 代田			ZUMBA 20:15 (45) yumi	水中ダンベル 20:15 (30) 佐々木				1か月限定 リラククス ヨガ 20:00 (45) 月岡						
21:00	CORE ENERGY 21:15 (30) 宍戸			ラッパ エアロ 21:15 (45) 代田			BOXING BREAKFAST CMF 21:15 (45) 宍戸						日替わりプログラム 20:15 (45)					
22:00																		

スタジオ 45分間	定員 82名	ヨガシリーズ fine PILATES	定員 53名
Z180 CORE ENERGY LAOER Bee	定員 45名	6STEP TARGET Hip	定員 30名
ラファ	定員 32名	バランスボー	定員 25名
ビートdeHIIT!!	定員 12名		

※ビートdeHIIT!!の参加には参加プレートが必要です
配布場所/時間 昼の部 10:00~ 夜の部 17:00~/フロント

- 7日 ビーストRED 亀田
- 14日 フロリック 霧村
- 21日 Z180 長島
- 28日 ZUMBA 嶋崎

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 22:00-

ご確認ください。
スタジオプログラム
ラファプログラムの
各プレートは
開始1時間前に2階で配布
(定員に達していない場合のみ)

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)