

2026年3月

# プログラムスケジュール

ホリデイスーツクラブ磐田

	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	
10:00																		
10:30	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 高橋			Excite LPO 10:30 (45) 松本	プールdeダンス 10:30 (45) 原田		FLORIC 10:30 (45) 高橋	水中シェイプ 10:30 (30) 白井		BOOKING BEAST Yellow 10:30 (45) 後藤		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 木下ま						
11:00	ランランエアロ 11:30 (45) 飯田					腰痛改善ストレッチ 11:30 (45) 松本	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 藤澤ゆ		アンチエイジングヨガ 11:30 (45) 高橋	TARGET ABS 11:30 (45) 後藤		ランランエアロ 11:30 (45) 松本		やさしいくびれ&美尻トレ 11:45 (45) 木下み	Sound UP 11:30 (45) 木下ま	Z180 11:00 (45) 木下ま		
12:00	LAOER Bee 12:30 (45) 藤澤ゆ	かんたんアクア 12:45 (45) 飯田	ほっとベーシック 12:45 (45) 松下	fine PILATES 11:45 (45) 原田			CORE ENERGY 12:30 (30) 藤澤ゆ					バランスボール 12:30 (45) 松本		整えるヨガ 12:45 (45) 松下	Core x 17 12:30 (45) 後藤	EJ Light 12:00 (45) 木下ま	CORE ENERGY 13:00 (30) 後藤	
13:00				ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 藤田		ウェープリング 12:45 (45) 原田	股関節ほぐしYOGA 13:15 (45) 藤田			ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 木下み	É~HIT! 13:00 (30) 後藤							
14:00	春のハタヨガ 13:45 (45) 松下					マーズヨガ 14:00 (45) 藤田			リラックスヨガ 14:15 (45) 水谷	ステップ30 14:00 (30) 松下			TARGET AQUA 13:30 (45) 後藤					
15:00																		
16:00	3月 START 春のハタヨガ 心とカラダの回復			3月 START つらい、きついにサヨナラ!! 楽しくて続くNEW 腹筋プログラム			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 ハーニング ヨブから燃やせ								
17:00																		
18:00																		
19:00	EJ Light 19:15 (45) 藤澤ゆ	水中ダンベル 19:15 (30) 鈴木あ	腸活ヨガ 19:00 (45) 水谷			Sound UP 19:15 (45) 木下ま	CORE ENERGY 18:45 (30) 後藤		骨盤ヨガ 19:00 (45) 水谷	ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 藤澤ゆ	É~HIT! 19:15 (30) 小澤	Core x 17 19:00 (45) 後藤	Z180 19:00 (45) 木下ま					
20:00	BOOKING BEAST RED 20:15 (45) 木下ま			BURNING 19:15 (45) 後藤					腸活ヨガ 20:00 (45) 水谷		水中ダンベル 20:00 (30) 吉岡	リラックスヨガ 20:00 (45) 水谷						
21:00			時の香り 21:15 (45) 藤澤ゆ	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 木下ま														
22:00							EJ Light 20:30 (45) 木下ま	水中ダンベル 20:30 (30) 鈴木あ										
23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)																		

**WEB予約受付スタート**  
2月25日(水)21:00~

友だち登録で 紙が不要!  
プログラムスケジュールや代行案内を  
スマホでいつでもチェック!

**友だち登録方法**  
QRコード・店舗名検索の  
2種類で友だち登録ができます  
店舗名: ホリデイスーツクラブ

日・祝 19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

**ご確認ください**  
ホリデイスーツクラブ  
磐田

TEL 0538-33-0223  
〒438-0045  
静岡県磐田市上岡田1-1

いつでもお得な紹介特典  
ございます。