

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 鎌ヶ谷

	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	Yellow 10:30 (45) 竹澤		WDesign 10:30 (45) 松本 ※マット不要			TARGET KIDS 10:30 (45) 櫻田			フュータボテ 10:30 (45) 竹澤										
11:00	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 富田	かんたんアクア 11:45 (45) 松本	ぼっぴパーソニック 11:45 (45) 竹澤			EJ LIGHT 11:30 (45) 櫻田			ナラソ 10:45 (45) 富田 ※マット不要			ZUMBA 10:30 (45) 松本			SunaMoon 10:45 (45) 御栗	FLORIC 10:30 (45) 加古	かんたんアクア 10:45 (45) 石黒	CMP 10:30 (45) 齊藤	
12:00	ZUMBA 12:45 (45) 和田		Queen's 13:00 (45) 富田 ※マット不要			時の香り 12:00 (45) 富田			ZUMBA 11:30 (45) 櫻井			SoundUP 11:45 (45) 竹澤			ランランエアロ 11:30 (45) 櫻田	かんたんアクア 11:30 (45) 櫻井		Hot FLORIC 11:30 (30) 齊藤	
13:00	EJ LIGHT 13:45 (45) 櫻井		LAOER Bee 13:45 (45) 谷川			水中シェイブ 12:30 (30) 櫻田			美脚Style 12:45 (45) 石黒			フュータボテ 12:45 (45) 竹澤			Queen's 12:00 (45) 富田 ※マット不要	Z-180 12:30 (45) 櫻井		Hot FLORIC 12:00 (45) 加古	
14:00			Hot フラダング 14:30 (45) 梁川 ※マット不要			SunsMoon 14:30 (45) 石尾			6 PACK ABS 13:45 (30) 櫻田			スポーツタオルが必要です			Queen's 13:15 (45) 富田	ZUMBA 13:30 (45) 犬塚		ぼっぴパーソニック 13:15 (45) 石黒	
15:00						ハタヨガ 14:30 (45) 石尾													Hot FLORIC 14:45 (45) 犬塚 ※マット不要
16:00	  																		
17:00																			
18:00																			
19:00	ZUMBA 19:15 (45) 櫻井					EJ LIGHT 19:15 (45) 谷川			CORE ENERGY 19:00 (30) 新里			RED 19:15 (45) 谷川			PILATES 19:15 (45) 加古	ランランエアロ 19:30 (45) 櫻田			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	fine PILATES 20:15 (45) 加古					BLUE 20:15 (45) 櫻井	かんたんアクア 20:15 (45) 富田		CMP 19:45 (45) 櫻田			CORE MAKE 20:15 (45) 新里				水中ダンベル 20:15 (30) 新里			スペース確保の為に定員制です。
21:00						Z-180 21:15 (45) 櫻井			ZUMBA 20:45 (45) 富田			FLORIC 20:15 (45) 加古							スタジオ 45分間 定員 86名
22:00																			ステップ 定員 53名
																			プール定員
																			45分間 30分間
																			45分間 定員 45名
																			30分間 定員 30名
																			女性限定

3月24日のみ開始時刻、一部プログラムが異なります。  
 EJ LIGHT 19:00~  
 ぼっぴパーソニック  
 BLUE 20:00~  
 かんたんアクア  
 Z-180 21:30~

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)