

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深谷

	月		火		水		木		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
11:00	ZUMBA 11:00 (45) 中島(美)	ビートde HIIT!! 10:20 (30) 奈良 水中エアロ 10:55 (30) 茂木	EJ*Light 10:30 (45) 藤島 股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 強瀬 TARGET ABS BURNING 12:30 (45) 藤島		腰楽体操 11:00 (30) 吉岡 fine PILATES 11:45 (45) 安齊 BOXING S-BEAST Yellow 12:45 (45) 藤島		FLORIC 10:30 (45) 安齊 BOXING S-BEAST CMF 11:30 (45) 大島 ZUMBA 12:30 (45) 大島 春のハタヨガ 13:30 (45) 安齊		ZUMBA 10:30 (45) 北嶋 フィットボディ 11:30 (45) 北嶋 FLORIC 12:30 (45) 安齊		CORE ENERGY 11:15 (30) 藤島 EJ*Light 12:00 (45) 大島 ZUMBA 13:00 (45) 藤島 Z*180 14:00 (45) 黒澤	ビートde HIIT!! 10:30 (30) 大島	11:00
12:00	ラッパ エアロ 12:00 (45) 大島												12:00
13:00	EJ*Light 13:00 (45) 茂木 腰楽体操 14:00 (30) 吉岡			かんたん アクア 13:30 (45) 藤島 ビートde HIIT!! 14:20 (30) 藤島									13:00
14:00													14:00
15:00													15:00
16:00	★Pick Up!! 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 CORE ENERGY 3ヶ月限定プログラム		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		3月 START ビートde HIIT!!		3月 START ビートde HIIT!!		3月 START ビートde HIIT!!		16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	バランス ボール 18:45 (30) 大島 TARGET ABS BURNING 19:30 (45) 藤島 EJ*Light 20:30 (45) 藤島		fine PILATES 19:00 (45) 安齊 BOXING S-BEAST RED 20:00 (45) 大島 CORE ENERGY 21:00 (30) 大島		ラッパ エアロ 18:45 (45) 藤島 ZUMBA 19:45 (45) 寺内 Z*180 20:45 (45) 北嶋		ZUMBA 19:00 (45) 中島(美) LAOER Bee 20:00 (45) 大島		EJ*Light 19:00 (45) 石川 BOXING S-BEAST BLUE 20:00 (45) 藤島		スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 22:00- 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

友だち登録で 紙不要!
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
※ホリデイスポーツクラブ 深谷
※会員登録をタップすると
拡大することもできます!

スタジオ 45分間	定員 67名	ヨガ ラダービー	定員 52名
プール	定員 30名	Z-180 fine PILATES コアエナジー	定員 42名
ビートde HIIT	定員 10名	腰楽体操	定員 30名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)