

2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿

	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												
10:30 (45) 友井	かんたんアクア 10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 大矢	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 小林	10:30 (45) 伊藤琴	水中ダンベル 10:30 (30) 中村愛		かんたんアクア 10:30 (45) 伊藤琴		10:30 (45) 伊藤琴	
11:00												
12:00												
11:30 (45) 友井			11:30 (45) 中浜		11:30 (45) 松尾		11:30 (45) 伊藤知		11:30 (45) 友井		11:30 (30) 伊藤琴	
13:00												
12:30 (45) 松尾			12:30 (30) 大矢		12:30 (30) 中村愛		12:30 (30) 大矢		12:30 (45) 伊藤琴		12:15 (45) 小林	
14:00				かんたんアクア		水中ダンベル		かんたんアクア				
13:30 (45) 田邊	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 松尾	13:15 (45) 中村愛	13:15 (45) 小林	13:15 (30) 中村愛	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 油田	13:15 (45) 油田	13:30 (30) 伊藤琴		13:15 (30) 小林	
15:00												
14:30 (45) 田邊			14:15 (45) 松尾		14:15 (45) 友井		14:15 (45) 油田		14:15 (45) 小林			

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
ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿

4月 START I LOVE YOU.
フローリック
FLORIC
Spring emotional
2026.4-6

4月 START
「歩く力」が健康のカギ!
あなたの身体にフィットする!
Fire Body

スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 22:00-	ROCK筋トレ ターゲットHIP	定員 40 名	プール 45分間	定員 36 名
スタジオ 45分間	定員 66 名	ヨガ ピラティス	定員 48 名	水中シェイプ1	定員 20 名
コアボード 青竹ウォーク	定員 30 名	Z-180 ステップ30 ラダーBee	定員 42 名	水中シェイプ2 水中ダンベル	定員 24 名

19:30 (45) 小林

20:30 (45) 小林

20:00 (45) 田邊

21:00 (30) 田邊

19:00 (45) 友井

20:00 (45) 伊藤琴

21:00 (45) 伊藤琴

19:00 (45) 松尾

19:15 (30) 伊藤琴

20:00 (45) 松尾

21:00 (30) 小林

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

★重要★
プレートの設置時間は【30分前】となります。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)