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沼津

	月 スタジオ	月 プール	火 スタジオ	火 プール	水 スタジオ	水 プール	木 スタジオ	木 プール	土 スタジオ	土 プール	日 スタジオ	日 プール
10:00	Pick Up!! フィータボディ 10:30－(45) 寺島		ランランエアロ 10:30－(45) キンセス		EJ Light 10:30－(45) 寺島	かんたんアクア 10:30－(45) 長田	股関節ほぐしYOGA 10:30－(45) 神田	かんたんアクア 10:30－(45) 野田	Excite エアロ 10:30－(45) 小高	かんたんアクア 10:30－(45) 小野	EJ Light 10:30－(45) 寺島	
11:00		ピットHIIT 11:30－(30) 寺島								ピットHIIT 11:25－(30) 小野	Z-180 11:45－(45) 神田	TARGET ABS AQUA 11:30－(45) 寺島
12:00	fine PILATES 12:00－(45) 木村		股関節ほぐしYOGA 12:00－(45) キンセス		春のハタヨガ 12:00－(45) 長田		EJ Light 12:00－(45) 神田		ZUMBA FITNESS 12:00－(45) 黒澤		LADER Bee 13:00－(45) 寺島	
13:00	ZUMBA FITNESS 13:15－(45) 神田		ZUMBA FITNESS 13:15－(45) キンセス	かんたんアクア 13:00－(45) 神田	Excite エアロ 13:15－(45) 木村		Z-180 13:15－(45) 神田		EJ Light 13:00－(45) 黒澤		BOXING BREAST Yellow 14:00－(45) 井上	
14:00	春のハタヨガ 14:30－(45) 神田	かんたんアクア 14:15－(45) 山本	ステップ30 14:30－(30) 小野		BOXING BREAST CMF ワークアウト 14:30－(45) 井上		TARGET ABS 14:30－(45) 井上		Pick Up!! FLORIC フローリック 14:00－(45) 木村		Fighting ステップ 15:00－(30) 井上	
15:00					Fighting ステップ 15:25－(30) 井上				股関節ほぐしYOGA 15:15－(45) 入月			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	Pick Up!! FLORIC フローリック 19:00－(45) 木村		ZUMBA FITNESS 19:00－(45) 高木		EJ Light 19:00－(45) 井上		春のハタヨガ 19:00－(45) 神田		BOXING BREAST CMF ワークアウト 19:00－(45) 寺島			
20:00	BOXING BREAST BLUE ファイト 20:00－(45) 井上		TARGET ABS 20:00－(45) 井上		BOXING BREAST パーティー RED 20:00－(45) 神田	HIIT WAVE 20:00－(30) 井上	ZUMBA FITNESS 20:00－(45) 久保田		みんなde筋トレ 20:00－(45) 島田			
21:00												
22:00												

	定員
スタジオ45分間	76名
Z-180 ステップ30 fine PILATES	49名
ヨガ	51名
プール	36名

Pick Up!!

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）