

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伊勢崎

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 FLORIC フロア-リッパ 10:30 (45) 前田	水中ダンベル 10:30 (30) 野村	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 松島	水中ダンベル 10:45 (30) 野村	LADEE Bee 10:30 (45) 五味		EJ Light 10:30 (45) 吉松	かんたんアクア 10:30 (45) 前田	EJ Light 10:30 (45) 五味			
BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 松島	水中シェイプ2 11:15 (30) 野村	春のハタヨガ 11:30 (45) 笠原	水中シェイプ2 11:30 (30) 前田	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 五味	かんたんアクア 11:00 (45) 前田	fine PILATES 11:30 (45) 前田		ファイタボティ 11:30 (45) 前田		BOXING BEAST RED 11:00 (45) 吉松	
ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 松島		FLORIC フロア-リッパ 13:15 (45) 前田	かんたんアクア 12:15 (45) 吉松	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 野村	ZABOON!!! 12:45 (30) 前田	ファイタボティ 13:00 (45) 中村	水中ダンベル 13:00 (30) 野村	FLORIC フロア-リッパ 12:30 (45) 前田	かんたんアクア 12:30 (45) 松村	Z*180 13:00 (45) 吉松	
Fighting ステップ 14:15 (30) 松島		EJ Light 14:15 (45) 松島		股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 浅野		TARGET ABS 14:00 (45) 中村		6PACK ABS 13:45 (30) 松村 ↑ タオルをお持ちください ↓			
								ランランエアロ 14:30 (45) 大澤			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>4月 START</p>  <p>フロア-リッパ FLORIC Spring emotional 2026.4-6</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4月 START</p>  <p>「歩く力」が健康のカギ！ あなたの身体にフィットする！ ファイタボティ</p> </div> </div>											
fine PILATES 19:00 (45) 笠原		BOXING BEAST RED 19:00 (45) 吉松		EJ Light 19:00 (45) 中村		春のハタヨガ 19:00 (45) 笠原		Fighting ステップ 19:00 (30) 中村		<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">ご確認ください</p> <p style="text-align: center;">全社員研修に伴う 特別休館とGW営業について</p> <p style="font-size: small;">全社員研修に伴い下記日程を特別休館日とさせていただきます。 つきましては、GW期間において特別営業をいたします。</p> <p style="text-align: center;">特別休館日 4月 2日 (木)</p> <p style="text-align: center;">休館日 4月 3日 (金)</p> </div>	
FLORIC フロア-リッパ 20:00 (45) 笠原		Z*180 19:00 (45) 吉松		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 中村		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 五味					
BOXING BEAST CMP 21:00 (45) 吉松											
<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> スタジオ 45分間 72 名 </div>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> ラダーBee ヨガ ピラティス 54 名 </div>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> Z-180 ターゲットヒップ 47 名 </div>		<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> SlimUP 6PACK 39 名 </div>		<div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; display: inline-block;"> プール プログラム 36 名 </div>			

ご確認ください

全社員研修に伴う
特別休館とGW営業について

全社員研修に伴い下記日程を特別休館日とさせていただきます。
つきましては、GW期間において特別営業をいたします。

特別休館日 **4月 2日 (木)**

休館日 **4月 3日 (金)**

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

表示内容

プログラム名

開始時間 担当

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。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)