

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高崎

	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	フィットボディ 10:30 (45) 萌里	かんたんアクア 10:45 (45) 武藤	EXCITE 10:30 (45) 浅野	AQUA KICK BOXING 10:45 (45) 武藤	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 羽田		TARGET ABS 10:30 (45) 佐藤		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 村田				
11:00						かんたんアクア 11:30 (45) 静			かんたんアクア 11:30 (45) 須田				
12:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 羽田	ZABOON!!! 11:45 (30) 武藤	Z*180 11:30 (45) 萌里	ZABOON!!! 11:45 (30) 佐藤	ランランエアロ 11:30 (45) 羽田		BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 萌里		ステップ30 11:30 (30) 須田				
13:00	TARGET HIP 12:30 (30) 萌里	前のプログラム開始後にプレート配布いたします。ご了承ください。	BOXING BEAST CMF 12:30 (45) 静	前のプログラム開始後にプレート配布いたします。ご了承ください。	FLORIC 12:30 (45) 白田		ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 浅野		らんらんエアロ 12:30 (45) 白田	かんたんアクア 12:30 (45) 須田			
14:00	fine PILATES 13:15 (45) 武藤		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 山越		春のハタヨガ 13:30 (45) 白田		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 浅野		FLORIC 13:30 (45) 白田	水中ダンベル 13:30 (30) 須田			
15:00	EJ*Light 14:15 (45) 羽田		Slim ABS 14:30 (30) 静		Fighting ステップ 14:30 (30) 村田		バランスボール 14:30 (30) 若山						
16:00	 <p>4月-6月 限定 Fighting ステップ ボクシング×ステップ運動で全身引き締め！ カラダもSTEP UPだ！</p>		 <p>ZABOON!!! さあ、波を起こせ！ WAVE UP! 4月~5月 東日本限定</p>		<p>スタジオ 45分間 定員 75名</p>		<p>ヨガ・ステップ30 Z-180 ピラティス Fighting ステップ 定員 42名</p>		<p>バランスボール ターゲットHIP Slim ABS 定員 30名</p>		<p>水中 ダンベル 定員 25名</p>		<p>スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 19:00-</p>
17:00													
18:00													
19:00													19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 若山		BOXING BEAST RED 20:00 (45) 萌里	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 静	EXCITE 19:30 (45) 村田		EJ*Light 20:00 (45) 萌里		BOXING BEAST CMF 20:00 (45) 静				
21:00	BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 佐藤		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 柚葉	ZABOON!!! 21:00 (30) 村田	TARGET ABS 20:30 (45) 羽田		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 村田		EJ*Light 21:00 (45) 佐藤				
22:00					Fighting ステップ 21:30 (30) 静								

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

