

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前橋

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							ZABOON!!! 10:30 (30) 藤澤				
10:30 (45) 北村		フィットボクシング 10:30 (45) 田口		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田口		ランランエアロ 10:30 (45) 小林		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 浅野		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 神倉	
11:00								かんたんアクア 11:00 (45) 松島			
fine PILATES 11:30 (45) 野中		TARGET HIP 11:30 (30) 田口		BOUNCE BEAST Yellow 11:30 (45) 藤澤	かんたんアクア 11:45 (45) 田口	ステップ30 11:30 (30) 小林		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 浅野		フィットボクシング 12:00 (45) 藤澤	
	水中シェイプ 12:15 (30) 田口	Fighting ステップ 12:15 (30) 田口			ZABOON!!! 12:45 (30) 田口						
春のハタヨガ 13:00 (45) 浅野	AQUA KICK BOOKS 13:00 (45) 田口	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 田口		バランスボール 13:00 (30) 藤澤		フィットボクシング 13:00 (45) 藤澤		Z*180 13:00 (45) 高橋		6PACK ABS 13:00 (30) 藤澤	
ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 浅野		春のハタヨガ 14:00 (45) 栗原	かんたんアクア 14:00 (45) 小林	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) NATUMI		EJ-Light 14:00 (45) 田口	かんたんアクア 14:00 (45) 須田	ランランエアロ 14:00 (45) 野中			
15:00	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！			ZABOON!!! さあ、波を起こせ！ WAVE UP! 4月～5月 東日本限定				4月 START あなたの身体にフィットする！ フィットボクシング 「歩く力」が健康のカギ！			
16:00											
17:00											
18:00											
19:00										19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
Z*180 19:30 (45) 藤澤		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 若山		EJ-Light 19:15 (45) 北村	HIT WAVE 19:10 (30) 阿部	fine PILATES 19:30 (45) 野中	かんたんアクア 19:15 (45) 松島	LAOER Bee 19:30 (45) 若山		ご確認ください。 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 定員制プログラムマーク 定員制のプログラムは参加プレートが必要です。 プールプログラムはすべて定員制です。	
20:00		股関節ほぐし YOGA 20:30 (45) 山越	BOUNCE BEAST CMF 20:15 (45) 北村					BOUNCE BEAST BLUE 20:30 (45) 北村			
21:00		TARGET HIP 21:30 (30) 高橋		ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 神倉		BOUNCE BEAST RED 20:30 (45) 若山					
22:00						Fighting ステップ 21:30 (30) 関					
スタジオ 45分間	定員 77 名	ヨガ ピラティス	定員 61 名	ステップ30 6packABS ロック筋トレ ターゲットHIP	定員 30 名	Z-180	定員 43 名	プール	定員 40 名		

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

HOLIDAY SPORTS CLUB