

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宇都宮

	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
10:00	FLORIC 10:30 (45) 秋葉		fine PILATES 10:30 (45) 勝田	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 勝田	ZUMBA 10:30 (45) 内海	
11:00	ファイタボディ 11:30 (45) 両方		EJ Light 11:30 (45) 酒田	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 代田	FLORIC 11:30 (45) 勝田	EJ Light 10:30 (45) 酒田
12:00	ZUMBA 12:30 (45) 両方	水中エアロ 12:00 (30) 内海	春のハタヨガ 12:30 (45) 高芝	TARGET ABS 12:30 (45) 酒田	Fighting ステップ 12:30 (30) 両方	Z-180 11:30 (45) 小堀
13:00	BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 酒田	ZABOON!!! 12:45 (30) 内海	Excite 13:30 (45) 福岡	ZUMBA 13:30 (45) 秋葉	股関節ほぐし YOGA 13:15 (45) 内海	Fighting ステップ 12:30 (30) 酒田
14:00						FLORIC 14:00 (45) 代田

東日本限定NEWプログラム

NEWバージョンプログラム

■プログラム定員と予約時間について■

スタジオ 45分間	定員 <b>73</b> 名	Z-180 ステップ	定員 <b>40</b> 名	プール	定員 <b>32</b> 名
ラダー・ビー ヨガ ピラティス	定員 <b>56</b> 名	Slim up ABS 6PACK ABS バランスボール	定員 <b>30</b> 名	TARGET HIP ROCK筋トレ	定員 <b>40</b> 名

スタジオ予約  
受付開始日時  
毎月24日  
21:00-



19:00	TARGET HIP 19:15 (30) 小堀	LADDER Bee 19:15 (45) 両方	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 高芝	ZABOON!!! 19:15 (30) 両方	6PACK ABS 18:45 (30) 酒田	
20:00	Excite 20:00 (45) 福岡	AQUA KICK 20:00 (45) 酒田	ZUMBA 20:00 (45) 酒田		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 酒田	春のハタヨガ 20:00 (45) 秋葉
21:00	BOXING BEAST CMP 21:00 (45) 小堀	BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 両方	EJ Light 21:00 (45) 両方		ZUMBA 20:30 (45) 代田	EJ Light 21:00 (45) 勝田
22:00		ZUMBA 21:15 (45) 大竹				

19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)