

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  
海老名かしわ台

|       | 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 | ZUMBA®<br>10:30 (45) 吉武   | かんたんアクア<br>10:30 (45) 橋本     | フィットボディ<br>10:30 (45) 寺田   |                          | EJ*Light<br>10:30 (45) 橋本   |                              | Excite<br>10:30 (45) 橋本   |                            | EJ*Light<br>10:30 (45) 寺田         |                           | フィットボディ<br>10:30 (45) 寺田  |                             |
| 11:00 | 股関節ほぐし<br>YOGA<br>11:30 (45) 長山   | AQUA KICK<br>11:30 (45) 吉武   | ZUMBA®<br>11:30 (45) 寺田  |                          | 春のハタヨガ<br>11:30 (45) 長山   | AQUA BOXING<br>11:30 (45) 橋本 | FLORIC<br>11:30 (45) 小山   | かんたんアクア<br>11:30 (45) 橋本   | TARGET ABS<br>11:30 (45) 飯島       | かんたんアクア<br>11:30 (45) 寺田  | ZUMBA®<br>11:30 (45) 寺田   | TARGET ABS<br>11:30 (45) 飯島 |
| 12:00 | ラッパのエアロ<br>12:30 (45) 橋本  |                              | BOXING BEAST Yellow<br>12:30 (45) 歌原   | かんたんアクア<br>12:30 (45) 寺田 | ZUMBA®<br>12:30 (45) 塚田   | かんたんアクア<br>12:30 (45) 歌原     | fine PILATES<br>12:30 (45) 小山   | ZABOON!!!<br>12:30 (30) 橋本 | Excite<br>12:30 (45) 江藤           | HIT WAVE<br>12:30 (30) 大浦 | EJ*Light<br>12:30 (45) 歌原 | 水中ダンベル<br>12:30 (30) 飯島     |
| 13:00 | Slim ABS<br>13:30 (30) 橋本   |                              | TARGET ABS<br>13:30 (45) 歌原  |                          | BOXING BEAST Yellow<br>13:30 (45) 吉武  |                              | ZUMBA®<br>13:30 (45) 寺田   |                            | ZUMBA®<br>13:30 (45) 江藤           |                           |                           |                             |
| 14:00 |   |                              |  |                          | バランスボール<br>14:30 (30) 歌原  |                              | 春のハタヨガ<br>14:30 (45) 長山   |                            | Fighting<br>14:30 (30) 飯島         |                           |                           |                             |
| 15:00 |   |                              |  |                          |   |                              |   |                            |                                   |                           |                           |                             |
| 16:00 |  |                              |  |                          |  |                              |  |                            |                                   |                           |                           |                             |
| 17:00 |   |                              |  |                          |   |                              |   |                            |                                   |                           |                           |                             |
| 18:00 |   |                              |  |                          |   |                              |   |                            |                                   |                           |                           |                             |
| 19:00 | ラッパのエアロ<br>19:15 (45) 飯島  |                              | TARGET ABS<br>19:15 (45) 飯島  |                          | 股関節ほぐし<br>YOGA<br>19:15 (45) 長山   |                              | BOXING BEAST RED<br>19:15 (45) 吉武   |                            | ZUMBA®<br>19:15 (45) 吉武           |                           |                           |                             |
| 20:00 | ZUMBA®<br>20:15 (45) 江藤   | AQUA BOXING<br>20:15 (45) 飯島 | BOXING BEAST BLUE<br>20:15 (45) 大浦   |                          | EJ*Light<br>20:15 (45) 吉武   | かんたんアクア<br>20:15 (45) 江藤     | ZUMBA®<br>20:15 (45) 寺田   | HIT WAVE<br>20:15 (30) 大浦  | BOXING BEAST CMF<br>20:15 (45) 飯島 | 水中ダンベル<br>20:15 (30) 吉岡   |                           |                             |
| 21:00 | FLORIC<br>21:15 (45) 塚田   |                              | LADDER Bee<br>21:15 (45) 江藤  |                          | Z180<br>21:15 (45) 飯島   | ZABOON!!!<br>21:15 (30) 江藤   | EJ*Light<br>21:15 (45) 寺田   |                            |                                   |                           |                           |                             |
| 22:00 |   |                              |  |                          |   |                              |   |                            |                                   |                           |                           |                             |

|                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| スタジオ予約<br>受付開始日時                | 毎月24日<br>20:00- |
| スタジオ定員<br>45分間                  | 定員 83 名         |
| 道具を使用する<br>プログラム                | 定員 56 名         |
| バランスボール                         | 定員 30 名         |
| プール<br>10名を超えた場合<br>2コースを使用致します | 定員 45 名         |

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)