

# 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小平

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール								
10:00												
10:30		かんたんアクア			股関節ほぐし YOGA	プールでダンス	ZUMBA				ZUMBA	
11:00	10:30 (45) 齊藤	10:30 (45) 鈴木あ	10:30 (45) 鈴木じ		10:30 (45) 安嶋	10:30 (45) 鈴木あ	10:30 (45) 馬場		10:30 (45) 鈴木あ		11:00 (45) 峰岸	
11:30	ZUMBA		フイタボティ		FLORIC				FLORIC			
12:00	11:30 (45) 森		11:30 (45) 鈴木あ		11:30 (45) 安嶋	11:30 (30) 齊藤	11:30 (45) 馬場	11:30 (30) 武士田	11:30 (45) 峰岸	11:30 (30) 佐々木		
12:30	青竹ウォーク				ステップ30			かんたんアクア			12:00 (45) 佐々木	
12:30	12:30 (30) 鈴木あ		12:30 (30) 鈴木あ		12:30 (30) 鈴木あ		12:30 (30) 武士田	12:15 (45) 鈴木じ	12:30 (45) 鈴木あ	12:15 (45) 佐々木		
13:00			ZUMBA									
13:15	13:15 (45) 齊藤	13:30 (30) 武士田	13:15 (45) 金子	13:15 (45) 鈴木じ	13:15 (45) 峰岸		13:15 (45) 鈴木あ		12:30 (45) 鈴木あ	12:15 (45) 佐々木	13:00 (45) 齊藤	
13:30												
14:00			春のハタヨガ						13:30 (30) 佐々木		14:00 (45) 峰岸	
14:15	14:15 (45) 鈴木あ		14:15 (45) 峰岸		14:15 (45) 齊藤		14:15 (45) 鈴木じ		14:15 (45) 峰岸			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00									ZUMBA		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
19:30	19:30 (45) 馬場		19:30 (45) 安嶋		19:30 (30) 鈴木じ		19:30 (45) 齊藤		19:30 (45) 森			
20:00	ZUMBA										プログラムは全て定員制です。	
20:30	20:30 (45) 馬場	20:30 (45) 佐々木	20:30 (45) 佐々木		20:15 (45) 峰岸		20:30 (45) 鈴木あ		20:30 (45) 鈴木じ			
21:00					ZUMBA						オンライン 毎月 予約開始 20:00~	
21:30	21:30 (30) 峰岸	21:30 (30) 佐々木	21:30 (30) 佐用		21:15 (45) 鈴木じ		21:30 (30) 齊藤		21:30 (45) 鈴木じ			
22:00												

スタジオ 定員 81名  
45分間

ヨガ/PILATES  
ROCK筋トレ  
ターゲットHIP 定員 50名

Z-180  
ステップ30  
ラダービー 定員 39名

スタジオ 定員 30名  
その他

プール 定員 35名

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
スタジオ				
エアロ		45分	81名	健康的でイキイキとしたカラダを目指す あなたにちょうどいい運動！
ダンス		45分	81名	ラテンのリズムに乗って楽しくダンス！ 世界中で大人気のダンスプログラム。 どんちゃん騒ぎで楽しくダンス！
		45分	81名	楽しくて気持ち軽く、筋力が上がり身体が軽くなる 感覚を感じてもらえるプログラムです！
シェイプアップ		45分	81名	軽快なリズムと、シンプルなパンチ動作で 気持ちよく汗をかいてストレス発散！
		45分	81名	様々なテーマでボクシングを行い、 爽快感・達成感を感じます！
		45分	81名	「狙いはお腹！」立ったまま行う腹筋運動で お腹周りの脂肪を撃退していきます！
		45分	81名	流れる動きと固める動きで体幹を刺激し、カラダの内側から ジワ〜っと“あつい”を感じる新感覚トレーニングプログラム！
		45分	39名	ステップ台を使用した自重エクササイズで ご自身の目指す最高のボディを目指します。
ヨガde健康シリーズ ~新しいヨガのスタイル~				
ヨガ	ほぐしYOGA	45分	50名	3か月ごとにほぐす部位が変わります！ ほぐし動作とヨガのポーズで全身を整えてい きます。ストレッチ感覚でご参加頂けます！
	季節のヨガ	45分	50名	季節ごとの不調に合わせて3か月ごとに内容 が変わります。 深い呼吸と共に全身を整えます！
東日本限定プログラム				
限定		30分	39名	ステップ台を使用したボクシング！下半 身も上半身もシェイプアップ！！
		30分	35名	波を作り出し、肩、肩甲骨、二の腕に特 化したプールエクササイズ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
スタジオ				
シェイプアップ		30分	30名	30分間で行う腹筋トレーニング！ ハーフカットボールで負担を減らして回数をこなすことができます
	バランスボール	30分	30名	バランスボールで様々な動きをしながら、 体幹や筋力をアップしていきます。
	青竹ウォーク	30分	30名	足つぼマッサージと共に青竹を踏むことで 足の裏から健康になる。ザ・健康プログラム
	ダンベル&チューブ	30分	30名	ダンベルにて様々な部位にアプローチをかけ チューブを使って引き締め効果が期待できるプログラム
	STEP30	30分	39名	ステップ台の上り下りで下半身強化 痩せたい！足を強くしたいそんな方にオススメ
		30分	50名	音楽にのって楽しみながら出来る 腹筋を鍛えるプログラム！後半はマットを使用
		30分	50名	チューブを使ってお尻の引き上げ 引き締め効果が期待できるプログラム
		45分	50名	身体の内側からコントロールしていく ピラティスボールを使って余分な力を抜いて行います。
		45分	39名	ラダーを使った新感覚トレーニング 脳も鍛えられるトレーニング！！
プール				
アクア	かんたんアクア	45分	35名	水の抵抗を利用し、様々な動きで全身を動かし、 脂肪を燃焼していく45分間のアクアピクス。
オリジナル		30分	35名	プールで気持ちをぶち上げる！ サーキット型HIITトレーニング
		45分	35名	水の抵抗を最大限に使う立位腹筋を行い よりお腹に利かせるプログラム
	プールdeダンス	45分	35名	JPOPの音楽に合わせて全身を動かす プールならではのダンスサイズ♪
シェイプアップ		45分	35名	ウォーターダンベルを使って 上半身のシェイプアップ
		45分	35名	パンチとキックで脂肪燃焼 脂肪燃焼と筋力アップが同時にできるプログラム。