

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市原五井

	月 スタジオ	火 スタジオ	水 スタジオ	木 スタジオ	土 スタジオ	日 スタジオ
10:00						
11:00	fine PILATES 11:00 (45) 吉峯	春のハタヨガ 11:00 (45) 田中	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 熊谷	フイタボティ 11:00 (45) 深作	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 松田	EJ Light 11:00 (45) 松田
12:00	FLORIC 12:15 (45) 吉峯	NEW! BOXING BEAST Yellow 12:15 (45) 廣瀬	Z*180 12:15 (45) 松田	BOXING BEAST Yellow 12:00 (45) 深作	LADDER Bee 12:00 (45) 松田	NEW! BOXING BEAST BLUE 12:15 (45) 松田
13:00	NEW! BOXING BEAST 6PAC 13:30 (45) 松田	TARGET HIP 13:30 (30) 廣瀬	TARGET ABS 13:30 (45) 松田	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 深作	ランランエアロ 13:00 (45) 中野	足楽体操 13:30 (30) 吉田
14:00					股関節ほぐし YOGA 14:00 (45) 松田	
15:00	スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 20:00-		スタジオ 45分間 定員 68 名			
16:00	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！					ラダービー 定員 Z-180 6PAC ABS 定員 45 名 Fighting ステップ
17:00					ヨガ 定員 fine PILATES 定員 52 名	
18:00					TARGET HIP 定員 足楽体操 定員 34 名	
19:00	ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 中島	股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) 田中	EJ Light 19:15 (45) 松田	TARGET HIP 18:30 (30) 吉田	FLORIC 19:15 (45) 吉峯	19:00 閉館 (トレーニングは 18:50終了)
20:00	TARGET ABS 20:15 (45) 松田	NEW! BOXING BEAST BLUE 20:15 (45) 石川	Fighting ステップ 20:15 (30) 松田 3カ月限定プログラム！	NEW! BOXING BEAST RED 20:15 (45) 松田	NEW! BOXING BEAST 6PAC 20:15 (30) 吉田	下記のQRコードから LINEお友達登録で プログラムスケジュールや 代行情報を いつでもチェック！
21:00						
22:00						

23:00 閉館 (トレーニングは 22:50 終了)

HOLIDAY SPORTS CLUB