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富士

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	Z*180 10:30(45) 川俣			Excite 10:30(45) 黒澤			EJ-Light 10:30(45) 黒澤		全身リセットヨガ 10:30(45) 文	BOXING BEAST CMF 10:30(45) 柴田	水中ダンベル30 10:30(30) 遠藤		ZUMBA 10:30(45) 山岸綾	TARGET ABS BOUNCE CORE 10:30(45) 土井		ZUMBA 10:30(45) 川俣		
11:00	PICK UP FLORIC 11:30(45) 伊東	かんたんアクア 11:30(45) 川俣		ZUMBA 11:30(45) 柴田		コンディショニングヨガ 11:30(45) 宗像	fine PILATES 11:30(45) 伊東			股関節ほぐしYOGA 11:30(45) 大川			BOXING BEAST BLUE 11:30(45) 土井		ヨガマット不要 The FirstStep 11:30(45) 伊東	LADER Bee 11:30(45) 川俣		
12:00	EJ-Light 12:30(45) 土井			股関節ほぐしYOGA 12:30(45) 大川	水中ダンベル30 12:30(30) 土井		BOXING BEAST Yellow 12:30(45) 土井		ヨガマット不要 The FirstStep 12:30(45) 伊東	ZUMBA 12:30(45) 伊東			奇のハタヨガ 12:30(45) 森			コアトレ 12:45(45) 大川	Z*180 12:30(45) 本多 プログラムデビュー	
13:00	Fighting ステップ PICK UP 13:30(30) 川俣		Hot PILATES 13:30(45) 伊東		ZABOOON!!! PICK UP 13:10(30) 土井 10時にプレート設置					TARGET HiP 13:30(30) 大川						ダイエットヨガ 13:45(45) 森		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00							Fighting ステップ PICK UP 18:45(30) 土井											
19:00	fine PILATES 19:30(45) 大川	ミットアクア 19:30(45) 黒澤		BOXING BEAST Yellow 19:30(45) 土井	AQUA KICK BOOOOM 19:30(45) 大川		BOXING BEAST BLUE 19:30(45) 土井		Sun&Moon 19:15(45) 望月	ZUMBA 19:30(45) 野崎		時の香り 19:30(45) 大川	EJ-Light 19:30(45) 佐野					
20:00	ZUMBA 20:30(45) 黒澤		コアトレ 20:30(45) 大川	TARGET ABS BURNING 20:30(45) 土井	ZABOOON!!! PICK UP 20:30(30) 大川 18時にプレート設置		EJ-Light 20:30(45) 黒澤			BOXING BEAST CMF 20:30(45) 野崎		ヨガマット不要 Hot FLORIC 20:30(45) 望月	BOXING BEAST パーティー RED 20:30(45) 川俣					
21:00																		
22:00																		

今月の香り

グレープフルーツミント

気持ちをスッとさせ、
自然な爽やかさが心に
残る香り。
原料
グレープフルーツ、
ペパーミント、スペアミント

ラフア	定員 15名
19:00 閉館	（トレーニングは18:50終了）
スタジオ45分間	定員 58名
ヨガ TARGET HiP Fighting ステップ ピラティス	定員 41名
Z*180	定員 46名
プール	定員 30名

プールプログラム15名以上の場合
2コースに拡大して実施いたします。

スタジオ予約受付開始日時	毎月25日 20:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）

2026年4月　4/20～プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ富士

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	Z*180 10:30(45) 川俣			Excite 10:30(45) 黒澤			EJ-Light 10:30(45) 黒澤		全身リセットヨガ 10:30(45) 文	BOXING BEAST CMF 10:30(45) 柴田	水中ダンベル30 10:30(30) 遠藤		ZUMBA 10:30(45) 山岸綾	AQUA KICK BOXING 10:30(45) 大川		ZUMBA 10:30(45) 川俣		
11:00	PICK UP FLORIC 11:30(45) 伊東	かんたんアクア 11:30(45) 川俣		ZUMBA 11:30(45) 柴田		コンディショニングヨガ 11:30(45) 宗像	fine PILATES 11:30(45) 伊東			股関節ほぐしYOGA 11:30(45) 大川			PICK UP FLORIC 11:30(45) 望月		ヨガマット不要 The FirstStep 11:30(45) 伊東	LADER Bee 11:30(45) 川俣		
12:00	EJ-Light 12:30(45) 野崎			股関節ほぐしYOGA 12:30(45) 大川	HIIT WAVE 12:30(30) 野崎		BOXING BEAST Yellow 12:30(45) 川俣		ヨガマット不要 The FirstStep 12:30(45) 伊東	ZUMBA 12:30(45) 伊東			奇のハタヨガ 12:30(45) 森			Z*180 12:30(45) 本多 プログラムデビュー		
13:00	Fighting ステップ PICK UP 13:30(30) 川俣		Hot PILATES 13:30(45) 伊東		ZABOOON!!! PICK UP 13:10(30) 野崎 10時にプレート設置					TARGET HiP 13:30(30) 大川					コアトレ 12:45(45) 大川			
14:00															ダイエットヨガ 13:45(45) 森			
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00							Fighting ステップ PICK UP 18:45(30) 野崎											
20:00	fine PILATES 19:30(45) 大川	ミットアクア 19:30(45) 黒澤		ZUMBA 19:30(45) 村上	AQUA KICK BOXING 19:30(45) 大川		FLORIC PICK UP 19:30(45) 野崎		Sun&Moon 19:15(45) 望月	ZUMBA 19:30(45) 野崎			時の香り 19:30(45) 大川	EJ-Light 19:30(45) 佐野				
21:00	ZUMBA 20:30(45) 黒澤		コアトレ 20:30(45) 大川	TARGET ABS BURNING 20:30(45) 村上	ZABOOON!!! PICK UP 20:30(30) 大川 18時にプレート設置		EJ-Light 20:30(45) 黒澤			BOXING BEAST CMF 20:30(45) 野崎			ヨガマット不要 Hot FLORIC 20:30(45) 望月	BOXING BEAST パーティーRED 20:30(45) 川俣				
22:00																		

今月の香り

グレープフルーツミント

気持ちをスッとさせ、
自然な爽やかさが心に
残る香り。
原料
グレープフルーツ、
ペパーミント、スペアミント

ラフア	定員 15名
19:00 閉館	（トレーニングは18:50終了）
スタジオ45分間	定員 58名
ヨガ TARGET HiP Fighting ステップ ピラティス	定員 41名
Z*180	定員 46名
プール	定員 30名

プールプログラム15名以上の場合
2コースに拡大して実施いたします。

スタジオ予約受付開始日時　毎月25日 20:00-

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）