

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平野

	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												
10:30	fine PILATES 10:30 (45) 笹本		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 伊賀松	AQUA ZUMBA 10:30 (45) 内町	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 衣笠	AQUA BOXING BEAST 10:30 (45) 寺西	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 笹本		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 宮本			
11:00	新バージョン! ファイタボティ 11:30 (45) 門脇	HITWAVE 11:45 (30) 笹本	FLORIC フローリック 11:30 (45) 笹本	アクアウォーク 11:30 (30) 花谷	STEP30 11:30 (30) 笹本	水中シェイプ 11:30 (30) 花谷	バランスボール 11:30 (30) 花谷	水中ダンベル 11:30 (30) 内町	LAOER Bee 11:30 (45) 宮本	AQUA KICK BLOCKING BEAST Yellow 11:00 (45) 寺西		
12:00	EJ*light 12:30 (45) 門脇	かんたんアクア 12:30 (45) 笹本	Z*180 12:30 (45) 笹本		ZUMBA FITNESS 12:30 (30) 笹本	定員数増枠!	春のハタヨガ 12:15 (45) 黒田	かんたんアクア 12:15 (45) 笹本	新バージョン! BOXING BEAST CMF 12:30 (45) 宮本	Z*180 12:00 (45) 宮本	かんたんアクア 12:00 (45) 寺西	
13:00	Slip ABS 13:30 (30) 寺西		TARGET ABS 13:30 (45) 寺西		EJ*light 13:30 (45) 寺西	フレッシュデビュー	ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 内町		新バージョン! ファイタボティ 13:30 (45) 門脇	ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 門脇		
14:00							TARGET HIP 14:15 (30) 花谷					
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:30	EJ*light 19:30 (45) 寺西		ZUMBA FITNESS 19:45 (30) 寺西	フレッシュデビュー	TARGET HIP 19:30 (30) 門脇		新バージョン! BOXING BEAST RED 19:30 (45) 笹本		EJ*light 19:30 (45) 門脇			
20:00	TARGET ABS 20:30 (45) 寺西		ランランエアロ 20:30 (45) 和田	AQUA BOXING BEAST 20:30 (45) 寺西	新バージョン! BOXING BEAST CMF 20:15 (45) 門脇	かんたんアクア 20:15 (45) 吉永	FLORIC 20:30 (45) 門脇		新バージョン! BOXING BEAST BLUE 20:30 (45) 寺西			
21:00					ZUMBA FITNESS 21:15 (30) 吉永	フレッシュデビュー						
22:00												

PICK UP



### GW営業案内

4月 5月  
30日 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日  
(木) (金) (土) (日・祝) (月・祝) (火・祝) (水・振替) (木)

通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	通常営業 10-23時	祝日営業 10-19時	通常営業 10-23時
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料  
通常 1,100円/日  
特別価格 550円/日  
でご利用になれます

19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名  
開始時間 担当者

スタジオ 45分間	定員 <b>67</b> 名	ピラティス ヨガ	定員 <b>49</b> 名	Z*180	定員 <b>33</b> 名	LAOER Bee	定員 <b>59</b> 名	TARGET HIP STEP30	定員 <b>38</b> 名	水中 ダンベル・シェイプ	定員 <b>36</b> 名
--------------	-------------------	-------------	-------------------	-------	-------------------	-----------	-------------------	----------------------	-------------------	-----------------	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

