

2026年4月 プログラムスケジュール

ホリデイスーツクラブ相模原

	月		火		水		木		土		日		4/29(水・祝)	
	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	スタジオ	プール
10:00														
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 八木	aqua ZUMBA 11:00 (45) 浜北	FLORIC 10:30 (45) 早川	AQUA BOXING BEAST 11:00 (45) 浜北	EJ Light 10:30 (45) 水井	かんたん アクア 11:00 (45) 八木	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 早川	TARGET ABS 11:00 (45) 久松	TARGET ABS 10:30 (45) 塚田	かんたん アクア 11:00 (45) 藤野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 馬場	AQUA BOXING BEAST 11:00 (45) 八木	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 八木	AQUA BOXING BEAST 11:00 (45) 萱沼
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 小林		TARGET ABS 11:30 (45) 早川		ファイタボティ 11:30 (45) 久松		春のハタヨガ 11:30 (45) 早川	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 塚田		HIT WAVE 12:00 (30) 藤野	BOXING BEAST GMP 11:30 (45) 萱沼	水中アクア 12:00 (30) 田島	EJ Light 11:30 (45) 八木	
13:00	EJ Light 12:30 (45) 八木	AQUA BOXING BEAST 12:30 (45) 多田	LADDER Bee 12:30 (45) 水井	かんたん アクア 12:30 (45) 早川	Fighting ステップ 12:30 (30) 久松	AQUA KICK BOXING 12:15 (45) 浜北	FLORIC 12:30 (45) 浜北	ZABOON!!! 12:30 (30) 藤野	春のハタヨガ 12:30 (45) 早川		Z*180 12:30 (45) 久松		fine PILATES 12:30 (45) 小林	
14:00	春のハタヨガ 13:30 (45) 浜北		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 多田		fine PILATES 13:15 (45) 浜北		Z*180 13:30 (45) 浜北		バランスボール 13:30 (30) 藤野		TARGET HIP 13:30 (30) 八木		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 多田	
15:00	ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 多田		fine PILATES 14:30 (45) 小林		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 小林		ファイタボティ 14:30 (45) 浜北		Fighting ステップ 14:15 (30) 久松		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 小林			



プログラムスケジュールの配布は・・・
毎月24日
(24日が休館日の場合は25日)

プログラムの予約開始は
毎月26日 21:00-

19:00	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 小林	TARGET ABS 19:00 (45) 久松	FLORIC 19:00 (45) 塚田	fine PILATES 19:00 (45) 八木	BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 久松	
20:00	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 萱沼	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 寺田	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 塚田	BOXING BEAST RED 20:00 (45) 八木	TARGET ABS 20:00 (45) 多田	ZABOON!!! 20:00 (30) 久松
21:00	Fighting ステップ 21:00 (30) 水井	かんたん アクア 21:00 (45) 田島	AQUA KICK BOXING 21:00 (45) 八木	EJ Light 21:00 (45) 萱沼	TARGET ABS 21:00 (45) 多田	

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
スタジオ 45分	定員 76名
スタジオ (道具使用) ※裏面参照	定員 45名
プール	定員 50名

○参加プレートについて○
 ・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。
 ・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。
 ・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)