

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草加店

	月			火			水			木			土			日	
	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL	HOT	STUDIO	POOL
10:00																	
11:00	10:30 (45) 新井		ほっとパーシク 10:30 (45) 西澤	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 小林		ゆるくヨガ 10:30 (45) 新井		FLORIC 10:30 (45) 西澤	リフレッシュヨガ 10:30 (45) 小林	ZUMBA 10:30 (45) 金	癒しの空間 10:30 (45) 小林	EJ Light 10:30 (45) 鈴木	ほっとパーシク 10:30 (45) 西澤	BOXING BLUE BEAST 10:30 (45) 松井			
12:00	ZUMBA 11:30 (45) 西田	かんたんアクア 11:30 (45) 松井		EJ Light 11:30 (45) 松井	かんたんアクア 11:40 (45) 海津	BASIC YOGA 12:00 (45) 三好	ハタヨガ 11:45 (45) 小林		時の香り 11:45 (45) 西澤	fine PILATES 11:30 (45) 金	水中エアロ 11:30 (30) 松井	身体美調整 YOGA 11:45 (45) 榎本	スラット30 11:30 (30) 永濱	かんたんアクア 11:45 (45) 西澤	ZUMBA 11:30 (45) 松井		
13:00	Z-180 12:30 (45) 新井		ほぐしヨガ 12:30 (45) 西田	Slim ABS 12:30 (30) 新井			Fighting ステップ 12:45(30) 山田			バレエボール 12:30 (30) 永濱		CORE MAKE 13:00 (45) 北坂		股関節ほぐし YOGA 12:45 (45) 中川		ZABOON!!! 12:30 (30) 松井	
14:00		男女参加可能	ゆるくヨガ 13:45 (45) 新井	ラッパエアロ 13:15 (45) 渡邊		時の香り 13:30 (45) 中川	EJ Light 13:30 (45) 山田										リフレッシュヨガ 13:45 (45) 中川
15:00	スタジオ 定員 98 名 Z-180・ヨガ fine PILATES 定員 46 名 スタジオ30分 ホットヨガ 定員 27 名			プール45分 HIIT WAVE 定員 45 名 プール30分間 定員 30 名 スタジオ・ホット 予約受付開始日時 毎月24日 22:00-			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！			4月 START I LOVE YOU. フローリック FLORIC Spring emotional 2026.4-6							
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00	6 PACK ABS 19:15 (30) 伊藤	男女参加可能	ほっとパーシク 19:00 (45) 堀米	スラット30 19:00 (30) 金			Excite 19:00 (45) 渡邊		癒しのストレッチ 19:00 (45) 金	fine PILATES 19:00 (45) 西澤		6 PACK ABS 19:15 (30) 山野			19:00 営業終了 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 松井	HIIT WAVE 20:15 (30) 伊藤		FLORIC 19:45 (45) 金			EJ Light 20:00 (45) 鈴木			Fighting ステップ 20:00 (30) 松井	かんたんアクア 20:00(45) 海津	challenge YOGA 20:15 (45) 西澤	ラッパエアロ 20:00 (45) 海津		ご確認ください		
21:00	LADDER Bee 21:00 (45) 松井			BOXING BLUE BEAST 20:45 (45) 松井		ほぐしストレッチ 20:45 (45) 金			男女参加可能	CORE MAKE 21:00 (45) 鈴木	BOXING BLUE BEAST RED 20:45 (45) 松井		fine PILATES 21:00 (45) 海津		表示内容		
22:00																プログラム名 開始時間 担当者	
23:00																プログラムは全て定員制となります。プレートをお取りいただき、ご参加ください。	

23:00 営業終了 (トレーニングは22:50終了)