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千葉中央

月

スタジオ
- 10:30 (45) 川 尻 ハタヨガ
- 11:30 (45) 川 尻 fine PILATES
- 12:30 (30) 加 藤 ステップ30
- 19:45 (45) 吉 田 BOUNCE CORE
- 21:00 (45) 吉 田 EJ Light

ラフア
- アロマ 10:30 (30) 小 川 BODYケア
- 11:15 (45) 加 藤 竹踏み自重トレトレーニング
- 12:30 (45) 川 尻 リンパマッサージ & 疲労回復ヨガ
- 19:45 (45) 吉 峯 Sun&Moon（男性参加可能）

火

スタジオ
- 10:30 (45) 藤 崎 肩ほぐしYOGA
- 11:30 (45) 藤 崎 ZUMBA fitness
- 12:30 (45) 吉 峯 FLORIC フローリック
- 19:45 (45) 矢 野 フローリック
- 21:00 (45) 矢 野 ランランエアロ

ラフア
- 12:30 (45) 藤 崎 ナチュラルグリーン

水

スタジオ
- 10:30 (45) 吉 田 EJ Light
- 11:45 (45) 吉 田 フィータボディ

プール
- 12:45 (45) 吉 田 AQUA KICK BOXING
- 19:45 (45) 吉 田 BOXING BEAST パーティーRED
- 21:00 (45) 中 島 ZUMBA fitness

ラフア
- 19:30 (45) 川 尻 ボディメイクヨガ（男性参加可能）
- 20:45 (45) 川 尻 アロマリラックスヨガ（男性参加可能）

木

スタジオ
- 10:30 (45) 吉 田 BOXING BEAST Yellow
- 11:45 (45) yuri ZUMBA fitness
- 13:00 (30) yuri ステップ30
- 14:00 (45) 吉 峯 ハタヨガ
- 19:45 (45) 吉 田 BOXING BEAST BLUE

プール
- 11:30 (45) 松 田 TARGET AQUA ABS
- 12:25 (30) 松 田 ZABOOON!!!（4.5月限定！定員：36名）

ラフア
- 10:30 (45) yuri 機能改善ストレッチ

土

スタジオ
- 10:30 (45) 吉 田 フィータボディ
- 11:30 (30) 吉 田 Fighting ステップ（4.5月限定！定員：40名）
- 20:00 (45) yuri ZUMBA fitness

プール
- 12:15 (45) 吉 田 かんたんアクア

日

スタジオ
- 10:30 (45) 吉 田 ZUMBA fitness
- 11:30 (45) 吉 田 BOXING BEAST CMF ワークアウト

ラフア
- 13:30 (45) 二 階 堂 骨格調整ヨガ
- 14:45 (45) 二 階 堂 リラクゼーションヨガフロー

	定員
スタジオ 45分間	67名
ステップ30 Fighting ステップ	40名
ラダービーヨガ fine PILATES	56名
プール	36名
Z-180	40名
Lafua	24名

【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始日時は
毎月24日
19:00
となります

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

特別対応期間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 閉館（トレーニングは22：50終了）