

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焼津

	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																		
11:00	Z*180 11:00 (45) 田中		ほっとベーシック 10:30 (45) 村上	フィットボティ 11:00 (45) 藤澤		りらくヨガ 10:45 (45) 原田	FLORIC 11:00 (45) 望月		ヒーリング 11:00 (30)	EJ*light 11:00 (45) 須和部	時の香り 10:45 (45) 望月	ZUMBA 11:00 (45) 村上		ほっとベーシック 10:45 (45) 望月	FLORIC 11:00 (45) 望月	KICK BOXING 11:00 (45) 渡邊	ヒーリング 11:00 (30)	
12:00	ZUMBA 12:00 (45) 田中		SoundUP 11:45 (45) 村上	Fighting ステップ 12:00 (30) 須和部	HITWAVE 12:00 (30) 原田		股関節ほぐし YOGA 12:00 (45) 望月	BURNING 12:00 (45) 須和部		fine PILATES 12:00 (45) 望月	ZABOON!! 12:00 (30) 原田	春のハタヨガ 12:00 (45) 望月	かんたんアクア 12:00 (45) 村上		fine PILATES 12:00 (45) 望月	HITWAVE 12:00 (30) 瀧本		
13:00	EJ*light 13:00 (45) 村上			ZUMBA 13:00 (45) 藤澤			DOMINANT TARGET KICKS 13:00 (45) 須和部			DOMINANT TARGET KICKS 13:00 (45) 須和部		EJ*light 13:00 (45) 村上		ほっとエナジー 13:00 (45) 望月	DOMINANT TARGET KICKS 13:00 (45) 渡邊			
14:00			青 スタジオ 定員 71名			ほっとベーシック 14:00 (45) 藤澤	TARGET HIP 14:00 (30) 須和部		ヒーリング 14:00 (30)			ほっとベーシック 14:00 (45) 望月					ヒーリング 14:00 (30)	
15:00				緑 HIP 定員 42名									LIVE From 安城 FLORIC 15:15 (45) 新美					
16:00			赤 Z-180 ステップ 定員 40名						スタジオ・ほっと 予約 受付開始日時 毎月25日 20:00-									
17:00			白 ヨガ ピラティス ラダーBee 定員 48名						ヒーリング 17:00 (30)									ヒーリング 17:00 (30)
18:00							Fighting ステップ 18:30 (30) 藤澤											
19:00	DOMINANT TARGET KICKS 19:15 (45) 渡邊		ほっとエナジー 19:00 (45) 望月	ZUMBA 19:15 (45) 田中		ほっとベーシック 19:00 (45) 小泉	LAOER Bee 19:15 (45) 藤澤			DOMINANT TARGET KICKS 19:15 (45) 須和部		ナタラシ 19:00 (45) 小泉	LIVE From 安城 癒YOGA 19:00 (45) カム				りらくヨガ 19:00 (45) 平野	日・祝 19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	EJ*light 20:15 (45) 江崎		時の香り 20:15 (45) 望月	DOMINANT TARGET KICKS BLUE 20:15 (45) 渡邊		ほっとエナジー 20:15 (45) 小泉	DOMINANT TARGET KICKS BURNING 20:15 (45) 藤澤		ヒーリング 20:00 (30)	股関節ほぐし YOGA 20:15 (45) 小泉		Coreメイ 20:15 (45) 瀧本	DOMINANT TARGET KICKS BLUE 20:15 (45) 渡邊					ご確認ください 表示内容 プログラム名 開始時間 担当者 プログラムは全て定員制となります。 当日プレートをお取りいただくか 焼津店LINE公式アカウントより ご予約(有料)し、ご参加ください。 スタジオプログラムのプレートは 朝1番のプログラムは開館時 夜1番のプログラムは18:00 それ以外は、1つ前のプログラムが 開始された15分後に1階通路に設置しております。 ほっとヨガに関しては、無料予約制となっております。
21:00																		

22:00 閉館 (トレーニングは21:50終了)