

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古河

	月			火			水			木			土			日					
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ			
10:00																					
11:00	ZUMBA 10:30 (45) Yumi			ZUMBA 10:30 (45) 倉持			FLORIC 10:30 (45) 嶋崎	ミットアクア 10:30 (45) 霧村		Yellow 10:30 (45) 嶋崎			フィットボディ 10:30 (45) 宍戸				TARGET ABS 10:30 (45) 宍戸				
12:00	LAOER Bee 11:30 (45) 中沢			EJ Light 11:30 (45) 橋原			ZUMBA 11:30 (45) 橋原			ハタヨガ 11:30 (45) 嶋崎	水中ダンベル 11:30 (30) 佐々木		FLORIC 11:30 (45) 大河原	水中ダンベル 11:30 (30) 松山				EJ Light 11:30 (45) 宍戸			
13:00	股関節ほぐし YOGA 12:30 (45) 月岡			Z*180 12:30 (45) 長島			ヨガマット不要 BACK SILHOUETTE バックシルエット 12:30 (45) 橋原			FLORIC 12:30 (45) 霧村			FLORIC 12:30 (45) 宍戸				ほっとハーシツク 12:30 (45) 篠原				
14:00	Fighting ステップ 13:30 (30) 中沢			美姿勢ヨガ 13:30 (45) 月岡	ハタヨガ 13:30 (45) 磯		AQUA BOXING 13:30 (45) 宍戸			ステップ45 13:30 (45) 知久			THE FIRST STEP 13:30 (45) 橋原						アロマ ストレッチ 13:30 (45) 宍戸		
15:00	fine PILATES 14:15 (45) 大河原			Balletone 14:30 (45) 大河原			SunaMoon 14:30 (45) 磯			バランス ボール 14:30 (30) 佐々木											
16:00	4月 START I LOVE YOU. フローリック FLORIC Spring emotional 2026.4-6			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 「歩く力」が健康のカギ！ あなたの身体にフィットする！ フィットボディ														
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00	ハタヨガ 19:15 (45) 篠原			CORE BALANCE 19:15 (45) 霧村			SunaMoon 19:15 (45) 磯	TARGET ABS 19:15 (45) 宍戸		Balletone 19:15 (45) 大河原			Z*180 19:15 (45) 霧村(実)								
21:00	推 BLUE フィット 20:15 (45) 宍戸	ミットアクア 20:15 (45) 霧村		推 FLORIC 20:15 (45) 代田			時の香り 20:20 (45) 磯	ZUMBA 20:15 (45) yumi	水中ダンベル 20:15 (30) 佐々木	推 RED 20:15 (45) 亀田			リラック ス ヨガ 20:00 (45) 月岡				推 BOXING FITNESS 18:50 18:50 20:15 (45) 中沢				
22:00																					

スタジオ 45分間	定員 82名	ヨガシリーズ fine PILATES	定員 53名
Z*180 フィット30 LAOER Bee	定員 45名	6ABS TARGETHIP	定員 30名
ラファ	定員 32名	フィット フィット	定員 25名

推 マークは初めての方に
オススメなプログラムです。
迷ったら是非【推】マークの
プログラムにご参加ください。

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 22:00-

ご確認ください。

スタジオプログラム
ラファプログラムの
各プレートは
開始1時間前に2階で配布
(定員に達していない場合のみ)

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)