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磐田

月

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 高橋
- ランランエアロ 11:30 (45) 飯田
- LADER Bee 12:30 (45) 藤澤ゆ
- 春のハタヨガ 14:00 (45) 松下

プール
- かんたんアクア 12:45 (45) 飯田

ラフア
- ほっとベーシック 13:00 (45) 松下

火

スタジオ
- Excite エクシ 10:30 (45) 松本
- fine PILATES 11:45 (45) 原田
- ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 藤田
- Fighting ステップ 18:45 (30) 木下ま
- Z*180 ゼットワンエイティ 19:30 (45) 木下ま
- BOXING BEAST BLUE ブルー 20:30 (45) 後藤

プール
- プールdeダンス 10:30 (45) 原田

ラフア
- 腰痛改善ストレッチ 11:30 (45) 松本
- ウェーブリング 12:45 (45) 原田
- マーズヨガ 14:00 (45) 藤田
- Sound UP 20:30 (45) 木下ま

水

スタジオ
- FLORIC フローリック 10:30 (45) 高橋
- ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 藤澤ゆ
- 股関節ほぐしYOGA 13:15 (45) 藤田
- fine PILATES 19:15 (45) 木下ま
- ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 木下ま

プール
- ZABOOON!!! 12:30 (30) 後藤
- 水中シェイプ 13:15 (30) 白井
- 水中ダンベル 20:15 (30) 鈴木あ

ラフア
- アンチエイジングヨガ 11:30 (45) 高橋
- リラックスヨガ 14:15 (45) 水谷
- 骨盤ヨガ 19:00 (45) 水谷
- 腸活ヨガ 20:00 (45) 水谷

木

スタジオ
- BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 後藤
- 春のハタヨガ 11:30 (45) 松下
- ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 木下み
- ステップ30 14:00 (30) 松下
- ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 藤澤ゆ
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:00 (45) 藤澤ゆ

プール
- ZABOOON!!! 13:00 (30) 後藤
- HIIT WAVE 19:15 (30) 小澤
- 水中ダンベル 20:00 (30) 吉岡

ラフア
- やさしいくびれ＆美尻トレ 11:45 (45) 木下み
- 整えるヨガ 12:45 (45) 松下
- 腸活ヨガ 14:00 (45) 水谷
- Core メイク 19:00 (45) 後藤
- リラックスヨガ 20:00 (45) 水谷

土

スタジオ
- ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 木下ま
- ランランエアロ 11:30 (45) 松本
- バランスボール 12:30 (45) 松本
- BURNING バーニング 19:00 (45) 後藤
- EJ Light イージェイライト 20:00 (45) 藤澤ゆ

プール
- TARGET ABS AQUA 13:30 (45) 後藤

ラフア
- Sound UP 11:30 (45) 木下ま
- Core メイク 12:30 (45) 後藤

日

スタジオ
- EJ Light イージェイライト 11:00 (45) 木下ま
- Z*180 ゼットワンエイティ 12:00 (45) 木下ま
- Fighting ステップ 13:00 (30) 木下ま

プール

WEB予約受付スタート

3月25日(水)21：00～

日・祝 19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください

ホリデイスポーツクラブ
磐田

TEL 0538-33-0223
〒438-0045
静岡県磐田市上岡田1-1

いつでもお得な紹介特典
ございます。

23:00 閉館　（トレーニングは 22：50 終了）