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木更津

	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	FLORIC フローリック 10:30(45)宮沢			EJ Light エクササイズ 10:45 (45) 高木			ステップ30 10:30 (30) 三浦	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 石原		ZUMBA fitness 10:45 (45) 権藤	かんたんアクア 10:30 (45) 石原		fine PILATES 10:30 (45) 石田			New ZUMBA fitness 10:30 (45) 高木		
11:00			女性限定 ボディメイクヨガ 11:45 (45) 宮沢		New ZABOOON!!! 12:30 (30) 高木		フィータボディ 11:30 (45) 三浦				New ZABOOON!!! 12:30 (30) 権藤		ZUMBA fitness 11:45 (45) 石田			フィータボディ 11:45 (45) 高木		
12:00	Excite エアロ 11:45 (45) 三浦			骨のハタヨガ 12:00 (45) 宮沢			New EJ Light エクササイズ 12:45 (45) 権藤			Excite エアロ 12:00 (45) 石原		女性限定 しっかりヨガ 12:00 (45) kumi						
13:00	BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 石田			ランランエアロ 13:15 (45) 三浦		女性限定 ほっとベーシック 13:00(45)山之口	New Fighting ステップ 14:00 (30) 権藤			FLORIC フローリック 13:15 (45) 宮沢		女性限定 時の香り 13:30(45)山之口	New EJ Light エクササイズ 13:00(45)高木			BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 高木		
14:00	TARGET HiP ターゲットヒップ 14:15 (30) 高木	かんたんアクア 14:30 (45) 石田		ステップ30 14:30 (30) 三浦		女性限定 ナチュラージュ 14:30 (45) 石田			女性限定 ほぐしヨガ 14:15 (45) kumi	股関節ほぐしYOGA 14:30 (45) 宮沢			New Fighting ステップ 14:15 (30) 高木	New TARGET AQUA ABS 14:30 (45) 権藤				
15:00									女性限定 ヨガフロー 15:15 (45) 二階堂									
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	TARGET ABS BURNING バーニング 19:00 (45) 権藤		SoundUP 19:00 (45) 高木	ZUMBA fitness 19:00 (45) 高木		Core メイク 19:00 (45) 権藤	BOXING BEAST パンチ RED 19:00 (45) 権藤			Excite エアロ 19:00 (45) 三浦		女性限定 ヨガフロー 19:00 (45) 二階堂	New EJ Light エクササイズ 19:00(45)権藤			19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）		
20:00	ZUMBA fitness 20:15 (45) 権藤		リラクヨガ 20:15 (45) 高木	New LADER Bee ラダービー 20:15 (45) 権藤	かんたんアクア 20:00 (45) 石原		Z-180 ゼットワンエイティ 20:15 (45) 権藤		New Re:Dance 20:15 (45) 宮野 ※ヨガマット不要	BOXING BEAST BLUE ブルー 20:15 (45) 高木	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 石原		New BOXING BEAST CMF クラッシュ 20:15(45)権藤			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。		
21:00	New ZABOOON!!! 21:15 (30) 権藤																	
22:00																		

スタジオ 45分間	定員 67名	ヨガ ファインピラティス ラダービー	定員 50名
ステップ30	定員 39名	TARGET HiP Z-180 Fighting ステップ	定員 38名
アクア (45)	定員 50名	Lafua	定員 24名
アクア (30)	定員 33名	スタジオ予約 受付開始日時	毎月24日 20:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）