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清水

月

スタジオ
- 10:30 (45) ZUMBA FITNESS 外岡
- 11:45 (45) FLORIC フローリック 山田
- 13:00 (30) TARGET HIP 外岡
- 14:00 (45) フィータボディ 美幸花

プール

ラフア
- 10:45 (45) SLOW YOGA 山田
- 13:00 (45) COREトレ 美幸花
- 14:00 (45) アロマストレッチ 外岡

火

スタジオ
- 10:30 (45) EJ-Light 美幸花
- 11:45 (45) Z*180 ゼットワンエイティ 外岡
- 13:00 (45) フィータボディ 川俣
- 14:15 (30) SlimUPABS 美幸花

プール
- 13:00 (45) BURNING バーニング 外岡
- 14:00 (30) ZABOOON!!! 川俣

ラフア
- 10:30 (45) アロマストレッチ 外岡
- 11:45 (45) 骨盤ケア 美幸花

水

スタジオ
- 10:30 (45) BOXING BEAST Yellow 村上
- 11:45 (45) ZUMBA FITNESS 村上
- 13:00 (45) fine PILATES 大川
- 14:15 (45) 股関節ほぐしYOGA 大川

プール
- 11:30 (45) AQUA KICK BOXING 外岡

ラフア
- 13:00 (45) COREトレ 外岡
- 14:15 (45) 骨盤ケア 美幸花

木

スタジオ
- 10:30 (45) BURNING バーニング 外岡
- 11:45 (45) BOXING BEAST Yellow 外岡
- 13:00 (45) 股関節ほぐしYOGA 牧野
- 14:15 (45) ZUMBA FITNESS 川俣

プール
- 14:00 (45) AQUA BOXING BEAST 美幸花

ラフア

土

スタジオ
- 10:30 (45) LADER Bee 川俣
- 11:30 (30) TARGET HIP 外岡
- 12:15 (45) ZUMBA FITNESS 美幸花
- 13:15 (45) BOXING BEAST GMF ワークアウト 美幸花
- 14:15 (45) EJ-Light 川俣

プール
- 10:30 (45) AQUA KICK BOXING 外岡

ラフア

日

スタジオ

プール

ラフア

4月5日
12:00～
ZUMBA® 川俣
13:00～
ボクシングビーストパーティーRED 川俣

4月12日
12:00～
ボクシングビーストパーティーRED 美幸花
13:00～
ZUMBA® 外岡

4月19日
12:00～
ランランエアロ 渡辺
13:00～
ZUMBA® 渡辺

4月26日
12:00～
オリジナルピラティス 矢部
13:00～
オリジナルヨガ 矢部

日曜日のプログラムスケジュールが
週替わりとなり大変ご迷惑をお掛け致しますが
ご了承いただきますようよろしくお願いします。

皆様のご参加心よりお待ちしております！

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

Pick Up!!

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

スタジオ
- 18:30 (30) TARGET HIP 内田
- 19:15 (45) BOXING BEAST GMF ワークアウト 川俣
- 19:15 (45) EJ-Light 美幸花
- 20:15 (45) EJ-Light 川俣

プール
- 19:30 (45) EXCITE エクサ 渡辺
- 20:30 (45) ZUMBA FITNESS 美幸花

ラフア
- 19:15 (45) COREトレ 美幸花
- 20:30 (45) SLOW YOGA 山田

火

スタジオ
- 18:30 (30) ステップ30 美幸花
- 19:15 (45) EJ-Light 美幸花
- 20:15 (45) BOXING BEAST RED パーティー 美幸花

ラフア
- 19:15 (45) りらくヨガ 内田

水

ラフア
- 19:00 (45) BODY MAKE 山田
- 20:00 (45) SLOW YOGA 山田

木

スタジオ
- 18:30 (30) Fighting ステップ 川俣
- 19:15 (45) 香のハタヨガ 牧野
- 20:15 (45) FLORIC フローリック 美幸花

プール
- 19:15 (45) AQUA KICK BOXING 美幸花

土

スタジオ
- 19:15 (45) BOXING BEAST BLUE ブライト 村上
- 20:15 (45) ZUMBA FITNESS 村上

	定員
スタジオ 45分間	73名
ヨガ ROCK筋トレ fine PILATEIS	56名
Z-180 ステップ30	42名
ターゲットHIP	39名
SlimUPABS	36名
バランスボール	30名
プール	35名

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。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 （トレーニングは22：50終了）