# 2026年4月　プログラムスケジュール

| | 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 | スタジオ | プール |
| 10:00 | フィータボディ 10:30 (45) 三木 | | マットなしで ご参加頂けます | FLORIC フローリック 10:30 (45) 藤井 | かんたんアクア 10:30 (45) 三木 | Coreメイク 10:30 (45) 井上 | ランランエアロ 10:30 (45) 石川 | | | EJ Light イージェイライト 10:30 (45) 藤井 | AQUA BOXING ボクシングビースト 10:30 (45) 三木 | | ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 山中 | | EJ Light イージェイライト 10:30 (45) 山口 | |
| 11:00 | Z*180 ゼットワンエイティ 11:45 (45) 三木 | かんたんアクア 11:30 (45) 石川 | Beauty line 11:30 (45) 井上 | ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 藤井 | プレートあり 水中ダンベル 12:15 (30) 井上 | SoundUP 11:45 (45) 三木 | ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 西橋 | かんたんアクア 11:30 (45) 井上 | 機能改善 ストレッチ 11:30 (45) 石川 | BOXING ボクシングビースト Yellow 11:45 (45) 三木 | | ほっとベーシック 12:00 (45) 藤井 | EJ Light イージェイライト 11:45 (45) 山中 | | ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 山中 | プレートあり 水中ダンベル 12:00 (30) 山口 |
| 13:00 | バランスボール 13:00 (30) 井上 | AQUA KICK BOXING 13:00 (45) 三木 | 時の香り 13:00 (45) 和田 | ROCK 筋トレ 13:00 (30) 三木 | | ケアヨガ 13:00 (45) 中野 | EJ Light イージェイライト 13:00 (45) 西橋 | HIIT WAVE 13:15 (30) 三木 | ほっとベーシック 13:00 (45) 辻 | FLORIC フローリック 13:00 (45) 辻 | | MARTIAL WORLD マーシャルワールド 13:15 (45) 三木 | BOXING ボクシングビースト Yellow 13:00 (45) 山中 | AQUA BOXING ボクシングビースト 13:00 (45) 西橋 | TARGET ABS 13:00 (45) 西橋 | |
| 14:00 | 春のハタヨガ 14:15 (45) 和田 | | Coreメイク 14:15 (45) 井上 | 股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 中野 | | Beauty line 14:15 (45) 井上 | 健康体操 14:15 (30) 三木 | | WDesign ダブルデザイン 14:15 (45) 井上 | TARGET HIP ターゲットヒップ 14:15 (30) 藤井 | | マットなしで ご参加頂けます | fine PILATES 14:15 (45) 石川 | | | |
| 15:00 | | | | | | マットなしで ご参加頂けます | | | マットなしで ご参加頂けます | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | AQUA KICK BOXING 18:30 (45) 久木or山中 | WDesign ダブルデザイン 18:30 (45) 井上 | | AQUA BOXING ボクシングビースト 18:45 (45) 宮崎 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ランランエアロ 19:00 (45) 石川 | | マットなしで ご参加頂けます | EJ Light イージェイライト 19:00 (45) 山口 | | | fine PILATES 19:00 (45) 石川 | かんたんアクア 19:00 (45) 山中 | | EJ Light イージェイライト 19:00 (45) 西橋 | | | Z*180 ゼットワンエイティ 19:00 (45) 西橋 | HIIT WAVE 19:00 (30) 山中 | | |
| 20:00 | ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 西橋 | | | ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 山中 | | | EJ Light イージェイライト 20:00 (45) 藤井 | | | BOXING ボクシングビースト BLUE ブルー 20:00 (45) 宮崎 | | 機能改善 ストレッチ 20:00 (45) 石川 | BOXING ボクシングビースト バーナー RED 20:00 (45) 西橋 | | | |
| 21:00 | BOXING ボクシングビースト CMF ワークアウト 21:00 (45) 久木or西橋 | | | | | | | | ほっとベーシック 21:00 (45) 藤井 | FLORIC フローリック 21:00 (45) 石川 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

6日,13日：山中
（かんたんアクア）
20日,27日：久木

6日,13日：西橋
20日,27日：久木

スタジオ予約 受付開始日時　毎月26日 19:00-

| | 定員数 |
|---|---|
| プログラム 45分 | 85名 |
| ヨガ Z*180 0秒腹筋 SlimABS | 55名 |
| Z*180 ゼットワンエイティ | 40名 |
| バランスボール | 30名 |
| プール 器具なし | 45名 |
| プール 器具あり | 30名 |

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間　担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）