

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前橋

月		火		水		木		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00							ZABOON!!! 10:30 (30) 藤澤				
10:30 (45) 北村		ファイブ ボクシング 10:30 (45) 田口		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田口		ランランエアロ 10:30 (45) 小林		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 浅野		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 神倉	
11:00									かんたんアクア 11:00 (45) 松島		
11:30 (45) 野中		TARGET HIP 11:30 (30) 田口		BOYING BREAST Yellow 11:30 (45) 藤澤	かんたんアクア 11:45 (45) 田口	ステップ30 11:30 (30) 小林		股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 浅野		ファイタボティ 12:00 (45) 藤澤	
	水中シェイプ 12:15 (30) 田口	Fighting ステップ 12:15 (30) 田口			ZABOON!!! 12:45 (30) 田口						
13:00		ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 田口		バランスボール 13:00 (30) 藤澤		ファイタボティ 13:00 (45) 藤澤		Z*180 13:00 (45) 高橋		6PACK ABS 13:00 (30) 藤澤	
13:00 (45) 浅野	AQUA KICK BOOKING 13:00 (45) 田口										
14:00		春のハタヨガ 14:00 (45) 栗原	かんたんアクア 14:00 (45) 小林	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) NATUMI		EJ-Light 14:00 (45) 田口	かんたんアクア 14:00 (45) 須田	ランランエアロ 14:00 (45) 野中			
14:00 (45) 浅野											
15:00	 <p>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！</p>			 <p>ZABOON!!! さあ、波を起こせ！ WAVE UP! 4月～5月 東日本限定</p>			 <p>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！ ファイタボティ</p>				
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00										19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
19:30 (45) 藤澤		ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 若山		EJ-Light 19:15 (45) 北村	HIT WAVE 19:10 (30) 阿部	かんたんアクア 19:15 (45) 松島		LAOER Bee 19:30 (45) 若山			
20:00		股関節ほぐし YOGA 20:30 (45) 山越		BOYING BREAST CMF 19:15 (45) 北村							
20:30 (45) 小林		TARGET HIP 21:30 (30) 高橋		ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 神倉		fine PILATES 19:30 (45) 野中		BOYING BREAST BLUE 19:30 (45) 北村			
21:00						BOYING BREAST RED 20:30 (45) 若山		Fighting ステップ 21:30 (30) 関			
22:00											
スタジオ 45分間	定員 <b>77</b> 名	ヨガ ピラティス	定員 <b>61</b> 名	6packABS ターゲットヒップ ステップ30 Fightingステップ	定員 <b>30</b> 名	Z-180	定員 <b>43</b> 名	プール	定員 <b>40</b> 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

定員制プログラムマーク  
定員制のプログラムは参加プレートが必要です。  
プールプログラムはすべて定員制です。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)