

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甲府

| | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | ランランエアロ 10:30 (45) 佐藤 (香) | BURNING バーニング 10:30 (45) 平田 | FIGHTING STEPS 10:30 (45) 田中 | ZABOON!!! 10:30 (30) 鈴木 | ZUMBA FITNESS 10:30 (45) MAI | 水中シェイプ1 10:30 (30) 葉棚 | 春のハタヨガ 10:30 (45) さいとう | AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 鈴木 | BURNING バーニング 10:30 (45) 平田 | AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 杉本 | EJ Light 10:30 (45) 溝脇 | |
| 12:00 | FLORIC 11:30 (45) 佐藤 (香) | | CMF 11:30 (45) 鈴木 | Yellow 11:30 (45) 溝脇 | EJ Light 11:30 (45) 葉棚 | HIT WAVE 11:30 (30) 葉棚 | | | RED 11:30 (45) 溝脇 | | CMF 11:30 (45) 杉本 | |
| 13:00 | Z*180 13:15 (45) 鈴木 | | ZUMBA FITNESS 13:15 (45) 葉棚 | | FINE PILATES 13:15 (45) 田中 | | FLORIC 13:15 (45) 佐藤 (香) | | ZUMBA FITNESS 13:15 (45) さいとう | | | |
| 14:00 | | | YOGA 14:15 (45) MASAKO | | ルンランエアロ 14:15 (45) 田中 | | ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 佐藤 (香) | | FINE PILATES 14:15 (45) さいとう | | | |
| 15:00 | <p>歩く力が健康のカギ! 2026.4-over</p> <p>あなただけの身体に合わせた、ふくらはぎと足関節。歩力を保つために重要なふくらはぎと足関節の筋肉。こまめに歩行が安定せず、足への負担が高まります。指の下の部分で歩行の衝撃を吸収し、歩行しやすい姿勢を自然にします!</p> | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | <p>4月~6月 限定</p> <p>Fighting STEPS</p> <p>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> | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | <p>ZABOON!!!</p> <p>さあ、波を起ごせ! WAVE UP!</p> <p>4月~5月 東日本限定</p> | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | <p>ご確認ください</p> <p>全社員研修に伴う特別休館とGW営業について</p> <p>全社員研修に伴う下記日程を特別休館日とさせていただきます。つきましては、GW期間において特別営業をいたします。</p> <p>特別休館日 4月2日(木)</p> <p>休館日 4月3日(金)</p> <p>GW営業案内</p> <p>4月 5月</p> <p>30日 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日</p> <p>(水) (木) (土) (日) (祝) (祝) (祝) (祝)</p> <p>10-21時 10-21時 10-21時 10-21時 10-21時 10-21時 10-21時</p> <p>550円 (税込) 550円 (税込) 550円 (税込) 550円 (税込) 550円 (税込) 550円 (税込) 550円 (税込)</p> <p>※550円、450円、400円は別途料金により、特別休館日を除く。</p> | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | BURNING バーニング 19:30 (45) 平田 | | EJ Light 19:30 (45) 溝脇 | | FLORIC 19:30 (45) 葉棚 | | FINE PILATES 19:00 (45) MASAKO | | YOGA 19:15 (45) MASAKO | | | |
| 20:00 | ZUMBA FITNESS 20:30 (45) さいとう | 水中ダンベル 20:15 (30) 溝脇 | BLUE 19:30 (45) 溝脇 | BURNING バーニング 20:15 (45) 平田 | EJ Light 20:30 (45) 葉棚 | AQUA KICK BOXING 20:15 (45) 杉本 | CMF 20:00 (45) 杉本 | AQUA KICK BOXING 20:15 (45) 葉棚 | RED 20:15 (45) さいとう | | | |
| 21:00 | グループトレーニング 21:30 (25) 溝脇 | | Fighting STEPS 21:30 (30) 溝脇 | | | | 6 PACK ABS 21:00 (30) 杉本 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

フェイスタオルをお持ち下さい ※30名定員

| | | |
|-----------|----|-----|
| | 定員 | 30名 |
| | 定員 | 43名 |
| 足楽体操 肩楽体操 | 定員 | 58名 |
| スタジオ 45分間 | 定員 | 74名 |
| プール | 定員 | 24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 |

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 21:00-

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)

