

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高崎

	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	フィットボディ	かんたんアクア	EXCITE	KICK BOXING	ZUMBA FITNESS		TARGET ABS		ZUMBA FITNESS			
11:00	10:30 (45) 萌里	10:45 (45) 武藤	10:30 (45) 浅野	10:45 (45) 武藤	10:30 (45) 羽田		10:30 (45) 佐藤		10:30 (45) 村田			
12:00	BOXING BEAST Yellow	ZABOON!!!	Z*180		ランランエアロ	かんたんアクア	BOXING BEAST Yellow	かんたんアクア	ステップ30			ES Light
13:00	11:30 (45) 羽田	11:45 (30) 武藤	11:30 (45) 萌里		11:30 (45) 羽田	11:30 (45) 静	11:30 (45) 萌里	11:30 (45) 須田	11:30 (30) 須田			11:00 (45) 萌里
14:00	TARGET HIP	前のプログラム開始後にプレート配布いたします。ご了承ください。	BOXING BEAST CMF	前のプログラム開始後にプレート配布いたします。ご了承ください。	FLORIC		ZUMBA FITNESS		らんらんエアロ	かんたんアクア		BOXING BEAST Yellow
15:00	12:30 (30) 萌里		12:30 (45) 静		12:30 (45) 白田		12:30 (45) 浅野		12:30 (45) 白田	12:30 (45) 須田		12:00 (45) 村田
16:00	fine PILATES		股関節ほぐし YOGA		春のハタヨガ		股関節ほぐし YOGA		FLORIC	水中ダンベル		Fighting ステップ
17:00	13:15 (45) 武藤		13:30 (45) 山越		13:30 (45) 白田		13:30 (45) 浅野		13:30 (45) 白田	13:30 (30) 須田		13:00 (30) 萌里
18:00	ES Light		Slim ABS		Fighting ステップ		バランスボール					
19:00	14:15 (45) 羽田		14:30 (30) 静		14:30 (30) 村田		14:30 (30) 静					
20:00	 <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>		 <p>ZABOON!!! さあ、波を起こせ！ WAVE UP!</p>		<p>スタジオ 45分間 定員 75名</p>		<p>ヨガ・ステップ30 Z-180 ピラティス Fighting ステップ 定員 42名</p>		<p>スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 19:00-</p>		<p>スタジオ 45分間 定員 75名</p>	
21:00	ZUMBA FITNESS		BOXING BEAST RED	KICK BOXING	EXCITE		ES Light		水中ダンベル			
22:00	20:00 (45) 若山		20:00 (45) 萌里	20:00 (45) 静	19:30 (45) 村田		20:00 (45) 萌里		20:00 (45) 静			19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
	BOXING BEAST BLUE		ZUMBA FITNESS	ZABOON!!!	TARGET ABS		ZUMBA FITNESS		BOXING BEAST CMF			
	21:00 (45) 佐藤		21:00 (45) 柚葉	21:00 (30) 村田	20:30 (45) 羽田		21:00 (45) 村田		ES Light			
					Fighting ステップ							
					21:30 (30) 静							

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

