

2026年5月

# プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ宇都宮

	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	FLORIC 10:30 (45) 秋葉		fine PILATES 10:30 (45) 勝田		BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 勝田		ZUMBA 10:30 (45) 内海					
11:00	フィットボディ 11:30 (45) 両方		EJ Light 11:30 (45) 酒田	ZABOON!!! 11:45 (30) 勝田	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 代田		FLORIC 11:30 (45) 勝田	ZABOON!!! 11:30 (30) 両方	ラッパのアフロ 11:00 (45) 両方		EJ Light 11:00 (45) 酒田	
12:00	ZUMBA 12:30 (45) 両方	水中エアリアル 12:00 (30) 内海	春のハタヨガ 12:30 (45) 高芝	AQUA KICK BOXING 12:30 (45) 酒田	TARGET ABS 12:30 (45) 酒田	かんたん アクア 12:30 (45) 代田	LADDER Bee 12:30 (45) 両方		春のハタヨガ 12:00 (45) 阿久津	かんたん アクア 12:00 (45) 両方	Z180 12:00 (45) 小堀	
13:00	BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 酒田	ZABOON!!! 12:45 (30) 内海	EXCITE 13:30 (45) 福岡		ZUMBA 13:30 (45) 秋葉		股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 内海		ZUMBA 13:00 (45) 代田		Fighting ステップ 13:00 (30) 酒田	
14:00								FLORIC 14:00 (45) 代田				

👏 《宇都宮店レディース月間》下記プログラムご参加の方はホリデイスタンプ2個贈呈

■プログラム定員と予約時間について■

スタジオ 45分間	定員 73名	Z-180 ステップ	定員 40名	プール	定員 32名
ラダー・ビー ヨガ ピラティス	定員 56名	Slim up ABS 6PACK ABS バランスボール	定員 30名	TARGET HIP ROCK筋トレ	定員 40名

スタジオ予約 毎月24日 21:00- 受付開始日時

<p>STAFF 秋葉 有里子</p>  <p>FLORIC</p> <p>しなやかな筋肉を使って 快適な日常を過ごしましょう！</p>	<p>STAFF 小堀 恭子</p>  <p>Z-180</p> <p>体幹安定×筋持久力×心肺機能UP!! 無理なく続けて、しっかり変わる!!</p>	<p>STAFF 内海 並穂</p>  <p>ZUMBA</p> <p>Let's Party!! ZUMBA♡ 音楽と雰囲気を楽しみましょう♪</p>	<p>STAFF 勝田 琴恵</p>  <p>PILATES</p> <p>その不調、“体幹の使い方”が原因かも 無理なく一緒に整えていきましょう！</p>	<p>INSTRUCTOR 代田 知子</p>  <p>FLORIC</p> <p>分かりやすく！楽しく！を大切にしています！</p>
---	---	--	---	--

19:00	TARGET HIP 19:15 (30) 小堀		Fighting ステップ 19:30 (30) 両方	股関節ほぐし YOGA 19:00 (45) 高芝	ZABOON!!! 19:15 (30) 両方	6PACK ABS 18:45 (30) 酒田						19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)
20:00	EXCITE 20:00 (45) 福岡	AQUA KICK BOXING 20:00 (45) 酒田	EJ Light 20:15 (45) 両方	ZUMBA 20:00 (45) 酒田		BOXING BEAST RED 19:30 (45) 酒田			春のハタヨガ 20:00 (45) 秋葉			
21:00	BOXING BEAST CMP 21:00 (45) 小堀		ZUMBA 21:15 (45) 大竹		BOXING BEAST BLUE 21:00 (45) 両方	ZUMBA 20:30 (45) 代田			EJ Light 21:00 (45) 勝田			
22:00												



23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

# GW プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 宇都宮

5/1 (金)		5/2 (土)		5/3 (日)		5/4 (月)		5/5 (火)		5/6 (水)	
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	ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 両方	ラッパのアロ 11:00 (45) 両方		EJ Light 11:00 (45) 酒田		FLORIC フローリック 10:30 (45) 秋葉		fine PILATES 10:30 (45) 勝田		BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 勝田	
12:00	BOXING BEAST CMF 12:00 (45) 小堀	水中ギョバイル 12:00 (30) 内海	春のハタヨガ 12:00 (45) 阿久津	かんたん アクア 12:00 (45) 両方	Z180 12:00 (45) 小堀	フィットボディ 11:30 (45) 両方	水中ギョバイル 12:00 (30) 酒田	EJ Light 11:30 (45) 酒田	ZABOON!!! 11:45 (30) 勝田	股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 代田	
13:00	股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 内海		ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 代田		Fighting ステップ 13:00 (30) 酒田	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 両方		春のハタヨガ 12:30 (45) 高芝	AQUA KICK 12:30 (45) 酒田	BOXING BEAST BLUE 12:30 (45) 両方	かんたん アクア 12:30 (45) 代田
14:00			FLORIC フローリック 14:00 (45) 代田			BOXING BEAST Yellow 13:30 (45) 酒田		Excite 13:30 (45) 代田		ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 秋葉	

**WITH FUN GAMES**  
みんなが主役の  
オンライン運動会

運動・知力・運を武器に、店舗一丸となって優勝を目指そう！  
参加はもちろん、応援だけでもOK  
気軽に参加して、ともに楽しみ、ともに戦おう！

開催期間 5/1(金)～31(日)  
開催時間は館内掲示のPOPをご覧ください

種目 \ 運動だけではないゲームが盛りだくさん /

- アクティブ
- 脳
- 集団
- 運要素
- トレーニング

対戦方法 全国95店舗の中から選ばれた12店舗の総当たり戦 zoomを繋いで対戦します。対戦店舗は館内掲示のPOPをご覧ください。

開催場所 スタジオ

所要時間 1枠あたり30分

参加方法 事前予約なし 開始5分前までにスタジオにお越しください  
あなたの参加と応援が店舗の力になる！95店舗のNo.1へ！

■プログラム定員と予約時間について■

スタジオ 45分間	定員 73名	Z-180 ステップ	定員 40名	プール	定員 32名
ラダー・ビー ヨガ ピラティス	定員 56名	Slim up ABS 6PACK ABS バランスボール	定員 30名	TARGET HIP ROCK筋トレ	定員 40名

スタジオ予約 毎月24日 受付開始日時 21:00-

19:00 閉館  
(トレーニングは18:50終了)

春のハタヨガ  
20:00 (45) 秋葉

EJ Light  
21:00 (45) 勝田

**GW営業案内**

4月 5月  
30日 1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日  
(木) (金) (土) (日・祝) (月・祝) (火・祝) (水・振替) (木)

通常営業 10-23時 | 特別営業 10-19時 | 通常営業 10-23時 | 祝日営業 10-19時 | 通常営業 10-23時

特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料  
通常 1,100円/日  
↓  
550円/日 特別価格  
でご利用になれます

23:00閉館  
(トレーニングは22:50終了)