2026年5月 ＧＷプログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ清水

	1日（金）			2日（土）			3日（日）			4日（月）			5日（火）			6日（水）		
	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	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00																		
	オリジナルヨガ 10:30(45) 矢部	AQUA KICK BOXING 10:30(45) 外岡		LADER Bee 10:30(45) 川俣	AQUA KICK BOXING 10:30(45) 外岡					ZUMBA FITNESS 10:30(45) 外岡		SLOW YOGA 10:45(45) 山田	EJ-Light 10:30(45) 美幸花		アロマストレッチ 10:30(45) 外岡	BOXING BEAST Yellow 10:30(45) 村上		
11:00				Fighting ステップ 11:30(30) 外岡													AQUA KICK BOXING 11:30(45) 外岡	
12:00	ZUMBA FITNESS 11:45(45) 美幸花			ZUMBA FITNESS 12:15(45) 美幸花			ZUMBA FITNESS 12:00(45) 川俣			FLORIC フローリック 11:45(45) 山田			Z180 ZONE 11:45(45) 外岡		骨盤ケア 11:45(45) 美幸花	ZUMBA FITNESS 11:45(45) 村上		
13:00	シェイプアップ ボクシング 13:00(45) 美幸花			BOXING BEAST CMF ブレンド 13:15(45) 美幸花			ボクシングビースト歴代メドレー 13:00(45) 川俣			TARGET HIP ターゲットヒップ 13:00(30) 外岡		COREトレ 13:00(45) 美幸花	フィータボディ 13:00(45) 川俣	BURNING バーニング 13:00(45) 外岡		fine PILATES 13:00(45) 大川		COREトレ 13:00(45) 外岡
14:00				EJ-Light 14:15(45) 川俣						フィータボディ 14:00(45) 美幸花		アロマストレッチ 14:00(45) 外岡	SlimABS 14:15(30) 美幸花	ZABOOON!!! 14:00(30) 川俣		股関節ほぐしYOGA 14:15(45) 大川		アロマストレッチ 14:15(45) 外岡
15:00	WITH FUN GAMES 15:30 VS高崎			WITH FUN GAMES 15:30 VS尾張旭			WITH FUN GAMES 15:30 VS富士			WITH FUN GAMES 15:30 VS前橋			WITH FUN GAMES 15:30 VS米子			WITH FUN GAMES 15:30 VS新潟弁天橋		
16:00	WITH FUN GAMES 16:30(30) VS函館			WITH FUN GAMES 16:30 VS日進長久手			WITH FUN GAMES 16:30 VS磐田			WITH FUN GAMES 16:30 VS焼津			WITH FUN GAMES 16:30 VS東広島					
17:00																		
18:00																		
19:00	19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）						19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）											
20:00				BOXING BEAST BLUE ブライド 19:15(45) 村上														
21:00				ZUMBA FITNESS 20:15(45) 村上														
22:00																		

WITH FUN GAMES

全国のホリデイを相手にオンラインGAMEをしよう！
勝利を積み重ねチーム清水で優勝を共に目指そう！
ご参加いただける日程を事前にフロントまでご予約ください！
人数制限はありません！
もちろん当日参加もOK！
応援するだけでもOK！

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

GW営業案内

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

スタジオ45分間	ヨガ ROCK筋トレ fine PILATEIS	Z-180 ステップ30	ターゲットHIP	SlimUPABS	バランスボール	プール
定員 73名	定員 56名	定員 42名	定員 39名	定員 36名	定員 30名	定員 35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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館
（トレーニングは22：50終了）

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清水

月

スタジオ	プール	ラフア
ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 外岡		SLOW YOGA 10:45 (45) 山田
FLORIC フローリック 11:45 (45) 山田		
TARGET HiP 13:00 (30) 外岡		COREトレ 13:00 (45) 美幸花
フィータボディ 14:00 (45) 美幸花		アロマストレッチ 14:00 (45) 外岡
EXCITE エクシト 19:30 (45) 渡辺		
ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 美幸花		

火

スタジオ	プール	ラフア
EJ-Light 10:30 (45) 美幸花		アロマストレッチ 10:30 (45) 外岡
Z-180 ZONE 11:45 (45) 外岡		骨盤ケア 11:45 (45) 美幸花
フィータボディ 13:00 (45) 川俣	BURNING バーニング 13:00 (45) 外岡	
SlimABS 14:15 (30) 美幸花	ZABOOON!!! 14:00 (30) 川俣	
TARGET HiP 18:30 (30) 内田		
BOXING BEAST CMF ワークアウト 19:15 (45) 川俣		COREトレ 19:15 (45) 美幸花
EJ-Light 20:15 (45) 川俣		SLOW YOGA 20:30 (45) 山田

水

スタジオ	プール	ラフア
BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 村上		
ZUMBA FITNESS 11:45 (45) 村上	AQUA KICK BOXING 11:30 (45) 外岡	
fine PILATES 13:00 (45) 大川		COREトレ 13:00 (45) 外岡
股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) 大川		骨盤ケア 14:15 (45) 美幸花
ステップ30 18:30 (30) 美幸花		
EJ-Light 19:15 (45) 美幸花		りらくヨガ 19:15 (45) 内田
BOXING BEAST RED パーティー 20:15 (45) 美幸花		

木

スタジオ	プール	ラフア
BURNING バーニング 10:30 (45) 外岡		
BOXING BEAST Yellow 11:45 (45) 外岡		
股関節ほぐし YOGA 13:00 (45) 牧野		
ZUMBA FITNESS 14:15 (45) 川俣	AQUA BOXING BEAST ボクシングビースト 14:00 (45) 美幸花	
春のハタヨガ 19:15 (45) 牧野	AQUA KICK BOXING 19:15 (45) 美幸花	
FLORIC フローリック 20:15 (45) 美幸花		

土

スタジオ	プール	ラフア
LADER Bee ラダービー 10:30 (45) 川俣	AQUA KICK BOXING 10:30 (45) 外岡	
Fighting ステップ 11:30 (30) 外岡		
ZUMBA FITNESS 12:15 (45) 美幸花		
BOXING BEAST CMF ワークアウト 13:15 (45) 美幸花		
EJ-Light 14:15 (45) 川俣		
BOXING BEAST BLUE ブライト 19:15 (45) 村上		
ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 村上		

予約サイトでは
「春のハタヨガ」
と
表記しています。
内容はオリジナ

日

スタジオ	プール	ラフア

5月3日
12:00～
ZUMBA® 川俣
13:00～
ボクシングビースト歴代メドレー 川俣

5月10日
12:00～
ボクシングビーストパーティーRED 美幸花
13:00～
Z-180 外岡

5月17日
12:00～
ZUMBA® 川俣
13:00～
ボクシングビーストCMFワークアウト 川俣

5月24日
12:00～
オリジナルヨガ 矢部
13:00～
オリジナルピラティス 矢部

5月31日
12:00～
ランランエアロ 渡辺
13:00～
ZUMBA® 渡辺

日曜日のプログラムスケジュールが
週替わりとなり大変ご迷惑をお掛け致しますが

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

特別対応期間プログラムは全て定員制となります。
プレートをお取りいただき、ご参加ください。

HOLIDAY SPORTS CLUB

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

Pick Up!!

	定員
スタジオ 45分間	73名
ヨガ ROCK筋トレ fine PILATEIS	56名
Z-180 ステップ30	42名
ターゲットHIP	39名
SlimUPABS	36名
バランスボール	30名
プール	35名

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）