

2026年6月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ 鎌ヶ谷

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ
10:00																		
11:00														かんたんアクア				
12:00											かんたんアクア							
13:00				水中タンベル												水中タンベル		
14:00																		
15:00											スポーツタオルが必要です							
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00										水中タンベル								
21:00																		
22:00																		
<p>6月24日のみ開始時刻、一部プログラムが異なります。</p> <p> 20:00~</p> <p> 21:30~</p>																		

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

予約開始時間
24日 21:00~

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

スペース確保の為に定員制です。

スタジオ 45分間	定員 86名	ヨガ & STEPUP ABS	定員 53名
ステップ	定員 53名	Z-180	定員 53名

プール定員

45分間	定員 60名	30分間	定員 30名
------	-----------	------	-----------

← 女性限定