




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伊勢崎

	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	FLORIC 10:30 (45) 前田	水中ダンベル 10:30 (30) 野村	ZUMBA 10:30 (45) 松島		LA DER Bee 10:30 (45) 五味		EJ Light 10:30 (45) 吉松	かんたんアクア 10:30 (45) 前田	EJ Light 10:30 (45) 五味			
11:00	BOXING BEAST Yellow 11:30 (45) 松島	水中シェイプ2 11:15 (30) 野村	夏のハタヨガ 11:30 (45) 笠原		ZUMBA 11:30 (45) 五味	かんたんアクア 11:00 (45) 前田	fine PILATES 11:30 (45) 前田		ファイタボティ 11:30 (45) 前田		BOXING BEAST RED 11:00 (45) 吉松	
12:00				かんたんアクア 12:15 (45) 吉松	ZABOON!!! 12:45 (30) 前田		ファイタボティ 13:00 (45) 中村		FLORIC 12:30 (45) 前田	かんたんアクア 12:30 (45) 松村	EJ Light 12:00 (45) 中村	
13:00	ZUMBA 13:15 (45) 松島		FLORIC 13:15 (45) 前田		BOXING BEAST Yellow 13:00 (45) 野村		TARGET ABS 14:00 (45) 中村	水中ダンベル 13:00 (30) 野村			Z180 ZONE 13:00 (45) 吉松	
14:00	Fighting ステップ 14:15 (30) 松島		EJ Light 14:15 (45) 松島		骨盤ほぐしYOGA 14:00 (45) 浅野				6PACK ABS 13:45 (30) 松村 ↑ タオルをお持ちください ↓			
15:00									ランランエアロ 14:30 (45) 大澤			
16:00	 <p>6月 START ターゲットアブス TARGET ABS ウエストシェイプ ウエストにメリハリ!</p>		 <p>6月 START 夏のハタヨガ 夏に負けな、強いカラダ。</p>		 <p>6月 START ヘルシー ほぐし、整える。 骨盤ほぐしYOGA</p>							
17:00												
18:00												
19:00	fine PILATES 19:00 (45) 笠原		BOXING BEAST RED 19:00 (45) 吉松		EJ Light 19:00 (45) 中村		夏のハタヨガ 19:00 (45) 笠原		Fighting ステップ 19:00 (30) 中村	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	FLORIC 20:00 (45) 笠原		Z180 ZONE 20:00 (45) 吉松		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 中村		ZUMBA 20:00 (45) 五味					
21:00	BOXING BEAST CMF 21:00 (45) 吉松											
22:00	スタジオ 45分間 定員 72名		ラダーBee ヨガ ピラティス 定員 54名		Z-180 ターゲットヒップ 定員 47名		SlimUP 6PACK 定員 39名		プール プログラム 定員 36名			

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

表示内容  
プログラム名  
開始時間 担当

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。

