

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相模原

	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												
11:00	BOXING BEAST Yellow 10:30 (45) 八木	aqua ZUMBA 11:00 (45) 浜北	FLORIC 10:30 (45) 早川	AQUA BOXING BEAST 11:00 (45) 浜北	EJ Light 10:30 (45) 水井	かんたんアクア 11:00 (45) 八木	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 早川	TARGET ABS 11:00 (45) 久松	TARGET ABS 10:30 (45) 塚田	かんたんアクア 11:00 (45) 藤野	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 馬場	AQUA BOXING BEAST 11:00 (45) 八木
12:00	fine PILATES 11:30 (45) 小林	AQUA BOXING BEAST 12:30 (45) 多田	TARGET ABS 11:30 (45) 早川	かんたんアクア 12:30 (45) 早川	ファイタボティ 11:30 (45) 久松	夏のハタヨガ 11:30 (45) 早川	夏のハタヨガ 11:30 (45) 早川	ZABOON!!! 12:30 (30) 藤野	ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 塚田	HITWAVE 12:00 (30) 藤野	BOXING BEAST GMP 11:30 (45) 萱沼	水中エアリアル 12:00 (30) 八木
13:00	EJ Light 12:30 (45) 八木		LAOER Bee 12:30 (45) 水井	かんたんアクア 12:30 (45) 早川	Fighting ステップ 12:30 (30) 久松	AQUA KICK BOXING 12:15 (45) 浜北	FLORIC 12:30 (45) 浜北		夏のハタヨガ 12:30 (45) 早川		Z180 ZONE 12:30 (45) 久松	
14:00	夏のハタヨガ 13:30 (45) 浜北		骨盤ほぐしYOGA 13:30 (45) 多田		fine PILATES 13:15 (45) 浜北		Z180 ZONE 13:30 (45) 浜北		バランスボール 13:30 (30) 藤野		TARGET HIP 13:30 (30) 八木	
15:00	ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 多田		fine PILATES 14:30 (45) 小林		骨盤ほぐしYOGA 14:15 (45) 小林		ファイタボティ 14:30 (45) 浜北		Fighting ステップ 14:15 (30) 久松		骨盤ほぐしYOGA 14:15 (45) 小林	

6月 START

ターゲットアブス
TARGET ABS
ウエスト
Shape
ウエストシェイプ

ウエストにメリハリ!

6月 START

6つの感覚を磨け。

6 SENSE

LAOER Bee
ラダービー

接地 空間
運動 反応
リズム 脱力

ノリノリの楽曲が新たに登場!

6月 START

ほぐし、整える。

骨盤ほぐしYOGA

夏のハタヨガ

夏に負けない、強いカラダ。

プログラムスケジュールの配布は...

毎月**24日**

(24日が休館日の場合は25日)

プログラムの予約開始は

毎月**26日 21:00-**

19:00	骨盤ほぐしYOGA 19:00 (45) 小林		TARGET ABS 19:00 (45) 久松		FLORIC 19:00 (45) 塚田		fine PILATES 19:00 (45) 八木		BOXING BEAST BLUE 19:00 (45) 久松		19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 萱沼		ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 寺田	ZABOON!!! 20:15 (30) 八木	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 塚田	AQUA BOXING BEAST 20:00 (45) 萱沼	BOXING BEAST RED 20:00 (45) 八木	TARGET ABS 20:00 (45) 多田	EJ Light 20:00 (45) 多田	ZABOON!!! 20:00 (30) 久松		
21:00	Fighting ステップ 21:00 (30) 水井	かんたんアクア 21:00 (45) 田島	BOXING BEAST RED 21:00 (45) 久松	AQUA KICK BOXING 21:00 (45) 八木	EJ Light 21:00 (45) 萱沼		TARGET ABS 21:00 (45) 多田					

○参加プレートについて○

- ・スタジオプログラムはスタジオ前、プールプログラムは1Fフロントカウンターに設置いたします。
- ・参加プレートは、全てのプログラムにおいて、前プログラムが開始次第設置いたします。前プログラムがない時間は1時間前に設置いたします。
- ・プログラムの休憩中に次のプログラムの参加プレートをお取りになる行為はご遠慮ください。多くのお客様に気持ちよくご参加いただけるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

スタジオ 定員 **76名**
45分

スタジオ 定員 **45名**
(道具使用) ※裏面参照

プール 定員 **50名**

23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)