

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 鈴鹿

	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	10:30 (45) 友井	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 大矢	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (45) 松尾	10:30 (45) 小林	10:30 (45) 伊藤琴	水中ダンベル 10:30 (30) 中村愛	10:30 (45) 友井	10:30 (45) 伊藤琴	10:30 (45) 伊藤琴	
12:00	11:30 (45) 友井		11:30 (45) 中浜		11:30 (45) 松尾		11:30 (45) 伊藤知		11:30 (45) 友井		11:30 (30) 伊藤琴	
13:00	12:30 (45) 松尾		12:30 (30) 大矢		12:30 (30) 中村愛		12:30 (30) 大矢		12:30 (45) 伊藤琴		12:15 (45) 小林	
14:00	13:30 (45) 田邊	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 松尾	13:15 (30) 伊藤琴	13:15 (45) 小林	13:15 (30) 中村愛	13:15 (45) 大矢	13:15 (45) 油田	13:30 (30) 伊藤琴		13:15 (30) 小林	
15:00	14:30 (45) 田邊		14:15 (45) 松尾		14:15 (45) 友井		14:15 (45) 油田		14:15 (45) 小林			

友だち登録で 紙が不要!
プログラムスケジュールや代行案内を
スマホでいつでもチェック!

友だち登録方法
QRコード・店舗名検索の
2種類で友だち登録ができます

QRコード
店舗名
検索
ホリデイスポーツクラブ 鈴鹿

6月 START
6つの感覚を磨け。
接地 空間
運動 反応
リズム 腕力

LAOER Bee
ラダービー

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!

スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 22:00-	ROCK筋トレ ターゲットHIP	定員 40名	プール 45分間	定員 36名
スタジオ 45分間	定員 66名	ヨガ ピラティス	定員 48名	水中シェイプ1 HIIT WAVE	定員 20名
コアボード 青竹ウォーク	定員 30名	Z-180 ステップ30 ラダーBee	定員 42名	水中シェイプ2 水中ダンベル	定員 24名

19:00				19:00 (45) 友井		19:00 (45) 松尾	19:15 (30) 伊藤琴	19:00 (45) 小林	19:15 (30) 安立	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	19:30 (45) 小林		20:00 (45) 田邊	20:00 (45) 伊藤琴		20:00 (45) 松尾		20:00 (45) 小林			
21:00	20:30 (45) 小林		21:00 (45) 田邊	21:00 (45) 伊藤琴							

★重要★
プレートの設置時間は【30分前】となります。

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。



23:00 閉館 (トレーニングは22:50 終了)