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千葉中央

月

スタジオ
- 夏のハタヨガ 10:30(45)川 尻
- fine PILATES 11:30(45)川 尻
- ステップ30 12:30(30)加 藤

ラフア
- アロマ BODYケア 10:30(30)小 川
- 男性参加可能 竹踏み自重トレトレーニング 11:15(45)加 藤
- リンパマッサージ&疲労回復ヨガ 12:30(45)川 尻

火

スタジオ
- 骨盤ほぐしYOGA 10:30(45)藤 崎
- ZUMBA fitness 11:30(45)藤 崎
- FLORIC フローリック 12:30(45)吉 峯
- Fighting ステップ 定員 50名
- ステップ30 定員 40名
- Lafua 定員 24名
- 男性参加可能 ボディメイクヨガ 19:30(45)川 尻
- TARGET ABS 19:45(45)吉 田
- Sun&Moon 19:45(45)吉 峯
- FLORIC フローリック 19:45(45)yuri
- EJ Light イージェイライト 20:45(45)吉 田
- ランランエアロ 20:45(45)yuri

ラフア
- ナチュラルグリーン 12:30(45)藤 崎

水

スタジオ
- EJ Light イージェイライト 10:30(45)吉 田
- フィータボディ 11:30(45)吉 田
- BOXING BEAST Yellow 12:30(45)苅 谷 フレッシュプログラム！

プール
- AQUA KICK BOXING 12:45(45)吉 田

ラフア
- 男性参加可能 アロマリラックスヨガ 20:45(45)川 尻
- BOXING BEAST パーティー RED 19:45(45)吉 田
- ZUMBA fitness 20:45(45)中 島

木

スタジオ
- BOXING BEAST Yellow 10:30(45)吉 田
- ZUMBA fitness 11:45(45)yuri
- ステップ30 13:00(30)yuri
- 夏のハタヨガ 14:00(45)吉 峯
- BOXING BEAST BLUE ブルー 19:45(45)吉 田

プール
- ターゲットアブスアクア TARGET ABS AQUA 11:30(45)松 田
- ビート HIIT 12:25(25)松 田 定員：15名 プレート制

ラフア
- SUMO 10:30(45)yuri NEWプログラム！
- 男性参加可能 リラックスストレッチ 20:45(45)yuri

土

スタジオ
- フィータボディ 10:30(45)吉 田
- Fighting ステップ 11:30(30)吉 田 4,5,6月限定！定員：50名
- ZUMBA fitness 20:00(45)yuri
- TARGET ABS 21:00(45)苅 谷 フレッシュプログラム！

プール
- かんたんアクア 12:15(45)吉 田

日

スタジオ
- ZUMBA fitness 10:30(45)吉 田
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 11:30(45)吉 田
- EJ Light イージェイライト 12:30(45)苅 谷 フレッシュプログラム！

ラフア
- 骨格調整ヨガ 12:45(45)二 階 堂
- リラクゼーションヨガフロー 13:45(45)二 階 堂

【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始日時は
毎月24日
19:00
となります

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。

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）