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木更津

月

スタジオ
- FLORIC フローリック 10:30(45)宮沢
- Excite エアロ 11:45(45)三浦
- BOXING BEAST Yellow 13:00(45)石田
- TARGET HiP 14:15(30)高木

プール
- かんたんアクア 14:30(45)石田
- ZABOOON!!! 21:15(30)権藤

ラフア
- 女性限定 ボディメイクヨガ 11:45(45)宮沢
- New TARGET ABS ウエストShape 19:00(45)権藤
- SoundUP 19:00(45)高木
- ZUMBA fitness 20:15(45)権藤

火

スタジオ
- EJ Light 10:45(45)高木
- New 夏のハタヨガ 12:00(45)宮沢
- ランランエアロ 13:15(45)三浦
- ステップ30 14:30(30)三浦
- ZUMBA fitness 19:00(45)高木
- リラクヨガ 20:15(45)高木
- New LADER Bee ラダービー 20:15(45)権藤

プール
- ZABOOON!!! 12:30(30)高木
- かんたんアクア 20:00(45)石原

ラフア
- 女性限定 ほっとベーシック 13:00(45)山之口
- 女性限定 ナチュラヘジャ 14:30(45)石田
- Core メイク 19:00(45)権藤

水

スタジオ
- ステップ30 10:30(30)三浦
- フィータボディ 11:30(45)三浦
- EJ Light 12:45(45)権藤
- Fighting ステップ 14:00(30)権藤
- BOXING BEAST パーティRED 19:00(45)権藤
- Z-180 ZONE 20:15(45)権藤

プール
- AQUA KICK BOOM 10:30(45)石原

ラフア
- 女性限定 ほぐしヨガ 14:15(45)kumi
- 女性限定 ヨガフロー 15:15(45)二階堂
- Re:Dance 20:15(45)宮野 ※ヨガマット不要

木

スタジオ
- ZUMBA fitness 10:45(45)権藤
- Excite エアロ 12:00(45)石原
- FLORIC フローリック 13:15(45)宮沢
- New 骨盤ほぐしYOGA 14:30(45)宮沢
- Excite エアロ 19:00(45)三浦
- BOXING BEAST BLUE ブルー 20:15(45)高木

プール
- かんたんアクア 10:30(45)石原
- ZABOOON!!! 12:30(30)権藤
- AQUA KICK BOOM 20:00(45)石原

ラフア
- 女性限定 しっかりヨガ 12:00(45)kumi
- 女性限定 時の香り 13:30(45)山之口
- 女性限定 ヨガフロー 19:00(45)二階堂

土

スタジオ
- fine PILATES 10:30(45)石田
- ZUMBA fitness 11:45(45)石田
- EJ Light 13:00(45)高木
- Fighting ステップ 14:15(30)高木
- BOXING BEAST CMF ワークアウト 20:15(45)権藤

プール
- TARGET ABS AQUA 14:30(45)権藤

ラフア
- EJ Light 19:00(45)権藤

日

スタジオ
- ZUMBA fitness 10:30(45)高木
- フィータボディ 11:45(45)高木
- BOXING BEAST Yellow 13:00(45)高木

プール

ラフア

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。

	定員
スタジオ 45分間	67名
ステップ30	39名
ヨガ ファインピラティス ラダービー	50名
TARGET HiP Z-180 Fighting ステップ	38名
アクア (45)	50名
アクア (30)	33名
Lafua	24名

スタジオ予約受付開始日時 毎月24日 20:00-

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)