

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古河

	月			火			水			木			土			日					
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ			
10:00																					
11:00	ZUMBA 10:30 (45) Yumi			ZUMBA 10:30 (45) 倉持			FLORIC 10:30 (45) 嶋崎	ミットアック 10:30 (45) 霧村		FLORIC 10:30 (45) 嶋崎			フィットボタニ 10:30 (45) 中沢								
12:00	LAOER Bee 11:30 (45) 中沢		癒しの空間 11:30 (45) 大河原	EJ 11:30 (45) 楢原			ZUMBA 11:30 (45) 楢原		夏のハタヨガ 11:30 (45) 嶋崎	ミットアック 11:30 (45) 中沢			FLORIC 11:30 (45) 大河原	水中ダンベル 11:30 (30) 佐々木				ZUMBA 11:30 (45) 北嶋			
13:00	骨盤ほぐし YOGA 12:30 (45) 月岡			Z-180 12:30 (45) 長島			fine PILATES 12:30 (45) 嶋崎		FLORIC 12:30 (45) 霧村				ZUMBA 12:30 (45) 中沢		ほっとハーリック 12:30 (45) 藤原			ダンス 12:30 (15) 小川	ほっとハーリック 12:30 (45) 北嶋		
14:00	Fighting 13:30 (30) 中沢		美姿勢ヨガ 13:30 (45) 月岡	夏のハタヨガ 13:30 (45) 嶋	水中ダンベル 13:30 (30) 佐々木		ステップ45 13:30 (45) 知久		エアロ 13:30 (45) 霧村			THE FIRST STEP 13:30 (45) 楢原						ダンス 13:30 (10) 佐々木			
15:00	fine PILATES 14:15 (45) 大河原			Balletone 14:30 (45) 大河原					バランス 14:30 (30) 佐々木										ダンス 14:30 (10) 宍戸		
16:00	SPARK FES 2026 Premiere Event						6月22日(月) 11:30- EJ☆Light コラボ 45分間			6月24日(水) 19:15- FLORIC コラボ 45分間			6月24日(水) 20:15- ホクシングベストMIX 45分間			スタジオ 45分間 82名			ヨガシリー fine PILATES 53名		
17:00	フェスプレミア						藤島&中沢			野口&代田			野口&宍戸			スタジオ 45分間 45名			ラフ 32名		
18:00	輝きを、体感せよ。						野口&代田			野口&宍戸			野口&宍戸			ラフ 32名			ラフ 25名		
19:00							日替わりプログラム 19:15 (45)														
20:00	夏のハタヨガ 19:15 (45) 藤原		BALANCE 19:15 (45) 霧村	ZUMBA 19:15 (45) 土屋			SunMoon 19:15 (45) 嶋		Balletone 19:15 (45) 大河原				Z-180 19:15 (45) 霧村(美)								
21:00	ZUMBA 20:15 (45) 代田	ミットアック 20:15 (45) 霧村		BOXING 20:15 (45) 中沢			時の香り 20:20 (45) 嶋		ZUMBA 20:15 (45) yumi				リラックス 20:00 (45) 月岡								
22:00	FLORIC 21:15 (45) 代田			バランス 21:15 (30) 霧村(美)			ダンベル&チューブ 21:15 (30) 小川		Z-180 21:15 (45) 長島				ステップ45 20:15 (45) 霧村								

推 マークは初めての方に
オススメなプログラムです。
迷ったら是非【推】マークの
プログラムにご参加ください。

19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)

スタジオ予約 毎月24日
受付開始日時 22:00-

ご確認ください。
スタジオプログラム
ラファプログラムの
各プレートは
開始1時間前に2階で配布
(定員に達していない場合のみ)

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)