

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甲府

	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	エアロ	BURNING	フィットボディ	かんたんアクア	ZUMBA	水中エアロ	夏のハタヨガ	AQUA KICK	EJ Light	AQUA BOXING	フレッシュ!! TARGET ABS	
10:30 (45)	佐藤 (香)	平田	田中	鈴木	MAI	溝脇	さいとう	葉棚	溝脇	杉本	平井	
11:00												
12:00	FLORIC		フレッシュ!! Yellow		EJ Light	AQUAWALK			BOXING BEAST RED		BOXING BEAST CMP	
11:30 (45)	佐藤 (香)		平井		葉棚	清水			溝脇		杉本	
12:30 (30)	清水				Fighting ステップ				Fighting ステップ		6 PACK ABS	
13:00	Z180		ZUMBA		fine PILATES				ZUMBA			
13:15 (45)	鈴木		葉棚		田中				さいとう			
14:00			骨盤ほぐしYOGA		ルンルンエアロ				fine PILATES			
14:15 (45)			MASAKO		田中				さいとう			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	フレッシュ!! EJ Light		TARGET ABS BURNING		ZUMBA		fine PILATES			骨盤ほぐしYOGA		
19:30 (45)	平井		平田		葉棚		MASAKO			MASAKO		
20:00	ZUMBA	水中エアロ	BOXING BEAST RED	BURNING	BOXING BEAST BLUE	AQUA BOXING BEAST	BOXING BEAST CMP	フレッシュ!! AQUA KICK	BOXING BEAST RED			
20:30 (45)	さいとう	阿部	溝脇	平田	鈴木	杉本	杉本	平井	さいとう			
21:00	Fighting ステップ	HITWAVE	プッシュアップorヒート				6 PACK ABS					
21:30 (30)	溝脇	高野瀬	溝脇				杉本					
22:00												



6 PACK ABS	定員 30名
Fighting ステップ	定員 43名
Z180	定員 58名
TARGET HiP 足楽体操	定員 74名
ヨガ fine PILATES	定員 24名

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

スタジオ予約
受付開始日時 毎月24日 21:00-

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

