

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 浜松

	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	EJ Light 10:30 (45) 畔柳	アクアウォーク 10:30 (30) 平野	Z180 ZONE 10:30 (45) 細川		LAOER Bee 10:30 (45) 鈴木け		ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 高橋	HITWAVE 10:30 (30) 平野	fine PILATES 10:30 (45) 高橋		ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 畔柳	
12:00	FLORIC 11:30 (45) 鈴木る		フイタボティ 11:30 (45) 平野		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) YUMIKO		骨盤ほぐしYOGA 11:30 (45) 高橋		EJ Light 11:30 (45) 加治屋		EJ Light 12:00 (45) 神山	
13:00	期間限定 Fighting ステップ 12:30 (30) 細川	期間限定 POOL DE マンス 12:45 (45) 畔柳	TARGET HIP 12:30 (30) 大村	かんたんアクア 13:00 (45) 細川	期間限定 Fighting ステップ 12:30 (30) 平野		フイタボティ 13:00 (45) 平野	期間限定 POOL DE マンス 13:00 (45) 細川	BOXING BEAST Yellow 12:30 (45) 畔柳	TARGET AQUA ABS 13:00 (45) 神山		期間限定 POOL DE マンス 13:00 (45) 畔柳
14:00	ラッパのアプロ 14:00 (45) 平野	期間限定 ZABOON!!! 13:45 (30) 細川	ZUMBA FITNESS 14:00 (45) YUMIKO		ラッパのアプロ 13:15 (45) 原田	HITWAVE 13:15 (30) 平野	水中シェイプ1 14:00 (30) 鈴木け	TARGET ABS 14:00 (45) 神山	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 鈴木け		期間限定 ZABOON!!! 14:00 (30) 畔柳	
15:00									パワーマックス 14:30 (30) 久米			
16:00	6月 START 6つの感覚を磨け。 LAOER Bee ラダービー		6月 START ターゲットアブス ウェストシェイプ		6月 START ほぐし、整える。 骨盤ほぐしYOGA		6月 START 夏に負けない、強いカラダ。 夏のハタヨガ					
17:00												
18:00												
19:00	6 PACK ABS 19:15 (30) 鈴木け		期間限定 Fighting ステップ 19:15 (30) 鈴木け					TARGET HIP 19:15 (30) 細川	EJ Light 19:15 (45) 畔柳	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00 (45) 加治屋	HITWAVE 20:15 (30) 細川	BOXING BEAST CMF 20:00 (45) 神山	AQUA BOXING BEAST 20:00 (45) 鈴木け	Z180 ZONE 20:00 (45) 細川		BOXING BEAST BLUE 20:00 (45) 畔柳	期間限定 POOL DE マンス 20:00 (45) 細川	BOXING BEAST RED 20:15 (45) 神山	ご確認ください。		
21:00	EJ Light 21:00 (45) 加治屋		FLORIC 21:00 (45) 鈴木る		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) YUMIKO		ZUMBA FITNESS 21:00 (45) 神山			表示内容 プログラム名 開始時間 担当者		
22:00	スタジオ 45分間 定員 81名		ヨガ fine PILATES 定員 56名							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 ④ 検索名 Q ホリデイスポーツクラブ 浜松店		
	ステップ 定員 45名		Z180 Fighting ステップ 定員 45名							スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 21:00-		

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)