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富士

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア
10:00	Z180 10:30(45) 川俣			Excite 10:30(45) 黒澤			EJ-Light 10:30(45) 黒澤		全身リセットヨガ 10:30(45) 文	BOXING BEAST CMF 10:30(45) 柴田	水中ダンベル30 10:30(30) 遠藤		ZUMBA 10:30(45) 山岸綾	AQUA KICK BOXXXIT 10:30(45) 大川		ZUMBA 10:30(45) 川俣		
11:00	FLORIC 11:30(45) 伊東	かんたんアクア 11:30(45) 川俣		ZUMBA 11:30(45) 柴田		コンディショニングヨガ 11:30(45) 宗像	fine PILATES 11:30(45) 伊東			骨盤ほぐしYOGA 11:30(45) 大川			BOXING BEAST CMF 11:30(45) 野崎		ヨガマット不要 The FirstStep 11:30(45) 伊東	LADER Bee 11:30(45) 川俣		
12:00	EJ-Light 12:30(45) 野崎		骨盤ほぐしYOGA 12:30(45) 大川		POOL WALKING 腰痛改善ウォーキング 12:30(25) 野崎 / ZABOOOM!! 13:10(30) 野崎	PICK UP 定員なし	BOXING BEAST Yellow 12:30(45) 見良津 ／フレッシュ！＼	PICK UP	ヨガマット不要 The FirstStep 12:30(45) 伊東	ZUMBA 12:30(45) 伊東			夏のハタヨガ 12:30(45) 森		コアトレ 12:45(45) 大川 / ダイエットヨガ 13:45(45) 森	Z180 12:30(45) 本多		
13:00	TARGET ABS 13:30(45) 見良津 ／フレッシュ！＼	PICK UP	アロマストレッチ 13:30(45) 伊東							TARGET HIP 13:30(30) 大川								
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00							Fighting ステップ 18:45(30) 野崎											
19:00	fine PILATES 19:30(45) 大川	ミットアクア 19:30(45) 黒澤		ZUMBA 19:30(45) 村上	AQUA KICK BOXXXIT 19:30(45) 大川		FLORIC 19:30(45) 野崎		ダイエットヨガ 19:30(45) 森	ZUMBA 19:15(45) 野崎			EJ-Light 19:30(45) 佐野					
20:00	ZUMBA 20:30(45) 黒澤		コアトレ 20:30(45) 大川	TARGET ABS ウエストShape 20:30(45) 村上	POOL WALKING お腹・お尻引締めウォーキング 20:30(25) 大川 定員なし / PICK UP		EJ-Light 20:30(45) 黒澤		Slow Yoga 20:30(45) 森	BOXING BEAST BLUE 20:15(45) 野崎			BOXING BEAST パーティー RED 20:30(45) 川俣					
21:00										EJ-Light 21:15(45) 見良津 ／フレッシュ！＼	PICK UP							
22:00																		

今月の香り

グレープフルーツミント

気持ちをスッとさせ、自然な爽やかさが心に残る香り。
原料
グレープフルーツ、ペパーミント、スペアミント

ラフア	定員 15名
19:00 閉館	（トレーニングは18:50終了）
スタジオ45分間	定員 58名
ヨガ Fighting ステップ TARGET HIP ピラティス	定員 41名
Z180	定員 46名
プール	定員 30名

プールプログラム15名以上の場合
2コースに拡大して実施いたします。

スタジオ予約受付開始日時 毎月25日 20:00-

23:00 閉館 （トレーニングは22:50終了）