

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高崎

	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	フィットボディ	かんたんアクア	Excite	AQUA KICK BOXING	ランランエアロ	AQUA KICK BOXING	TARGET ABS		ZUMBA FITNESS			
11:00	10:30 (45) 萌里	10:45 (45) 武藤	10:30 (45) 浅野	10:45 (45) 武藤	10:30 (45) 羽田	10:30 (45) 静	10:30 (45) 佐藤		10:30 (45) 村田			
12:00	BOXING BEAST Yellow	水中ダンベル	Z*180		ZUMBA FITNESS		BOXING BEAST Yellow	かんたんアクア	ステップ30		ES Light	
	11:30 (45) 羽田	11:45 (30) 武藤	11:30 (45) 萌里		11:30 (45) 羽田		11:30 (45) 萌里	11:30 (45) 須田	11:30 (30) 須田		11:00 (45) 萌里	
13:00	TARGET HIP	前のプログラム開始後にプレート配布いたします。ご了承ください。	Slim ABS	前のプログラム開始後にプレート配布いたします。ご了承ください。	FLORIC		ZUMBA FITNESS		FLORIC	かんたんアクア	BOXING BEAST Yellow	
	12:30 (30) 萌里		12:30 (30) 静		12:30 (45) 白田	12:30 (45) 浅野	12:30 (45) 白田	12:30 (45) 浅野	12:30 (45) 白田	12:30 (45) 白田	12:30 (45) 須田	Fighting ステップ
14:00	fine PILATES		夏のハタヨガ		骨盤ほぐしYOGA		夏のハタヨガ		ランランエアロ	水中ダンベル	Fighting ステップ	
	13:15 (45) 武藤		13:15 (45) 山越		13:30 (45) 白田		13:30 (45) 浅野		13:30 (45) 白田	13:30 (30) 須田	13:00 (30) 萌里	
15:00	ES Light		BOXING BEAST CMF		フレッシュ TARGET ABS		バランスボール		フレッシュ BOXING BEAST Yellow			
	14:15 (45) 羽田		14:15 (45) 静		14:30 (45) 大野		14:30 (30) 静		14:30 (45) 大野			
16:00	6月 START ターゲットアブス TARGET ABS ウエストシェイプ ウエストにメリハリ!		6月 START 夏のハタヨガ 夏に負けない、強いカラダ。		6月 START 骨盤ほぐしYOGA ほぐし、整える。		スタジオ 45分間 定員 75名		スタジオ 45分間 定員 75名		ヨガ・ステップ30 Z-180 ピラティス Fighting ステップ 定員 42名	
17:00							バランスボール ターゲットHIP Slim ABS 定員 30名		バランスボール ターゲットHIP Slim ABS 定員 30名		水中 ダンベル 定員 25名	
18:00												
19:00	フレッシュ BOXING BEAST BLUE				Fighting ステップ		フレッシュ ZUMBA FITNESS				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
	19:00 (45) 大野				19:30 (30) 村田		19:30 (30) 萌里					
20:00	ZUMBA FITNESS		BOXING BEAST RED	TARGET ABS	Z*180	AQUA KICK BOXING	ES Light		BOXING BEAST CMF		スタジオ予約 受付開始日時 毎月24日 19:00-	
	20:00 (45) 若山		20:00 (45) 萌里	20:00 (45) 村田	20:15 (45) 羽田	20:00 (45) 静	20:15 (45) 萌里		20:00 (45) 静			
21:00	6 PACK ABS		ZUMBA FITNESS		BOXING BEAST BLUE		TARGET ABS		ES Light			
	21:00 (30) 静		21:00 (45) 柚葉		21:15 (45) 佐藤		21:15 (45) 村田		21:00 (45) 佐藤			
22:00												

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

