

2025年5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													
11:00	ランランエアロ 10:30 (45) 佐藤(香)	かんたんアクア 10:30 (45) 鈴木	フィットボティ 10:30 (45) 田中		ZUMBA 10:30 (45) Mai		春のハタヨガ 10:30 (45) さいとう	水中ダンベル 10:30 (30) 葉棚	超フローイン 10:30 (45) 平田	かんたんアクア 10:30 (45) 杉本	フィットボティ 10:30 (45) 杉本		
12:00	FLORIC 11:30 (45) 葉棚		ステップ30 11:30 (30) 田中	AQUA BOXING 11:00 (45) 葉棚	EJ*Light 11:30 (45) 鈴木		フィットボティ 11:30 (45) 鈴木		バランスボール45 11:45 (45) 溝脇	HITWAVE 11:30 (30) 杉本	6PACK ABS 11:45 (30) 杉本	フェイスタオル をお持ち下さい ※30名定員	
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 藪田		フィットボティ 12:15 (45) 杉本		TARGET HIP 12:30 (30) 鈴木		足楽体操 12:30 (30) 清水		ZUMBA 13:00 (45) さいとう		EJ*Light 12:30 (45) 溝脇		
14:00	6PACK ABS 13:30 (30) 橋田		Z*180 13:15 (45) 鈴木		fine PILATES 13:15 (45) 田中		FLORIC 13:15 (45) 佐藤(香)		fine PILATES 14:00 (45) さいとう		フィットボティ 13:30 (45) 溝脇		
15:00	フィットボティ 14:15 (45) 葉棚		股関節ほぐし YOGA 14:15 (45) MASAKO		ルンルンエアロ 14:15 (45) 田中		ZUMBA 14:15 (45) 佐藤(香)						
16:00	<div data-bbox="252 976 1424 1417" data-label="Complex-Block"> <p>5月 START サイコーの夏にする!</p> <p>あなたを変える スタイリッシュワークアウト</p> <h2>Z*180</h2> <p>セットワンエイティ Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10</p> <p>まるで夏のビーチでワークアウト! ビーチで過ごす1日を感じながら、スマートなボディラインを目指そう!</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける!</p> </div>												
17:00													
18:00													
19:00	ZUMBA 19:15 (45) さいとう		ROCK 筋フレ 19:15 (30) 橋田		EJ*Light 19:15 (45) 葉棚		fine PILATES 19:00 (45) MASAKO		股関節ほぐし YOGA 19:15 (45) MASAKO				
20:00	BOXING BLUE 20:15 (45) 鈴木	超フローイン 20:15 (45) 平田	BOXING RED 20:00 (45) 溝脇	かんたんアクア 19:45 (45) 杉本	ZUMBA 20:15 (45) 葉棚	水中ダンベル 19:45 (30) 溝脇	EJ*Light 20:00 (45) 藪田	AQUA BOXING 20:00 (45) 杉本	BOXING RED 20:15 (45) さいとう				
21:00	Z*180 21:15 (45) 鈴木		fine PILATES 21:00 (45) 清水		FLORIC 21:15 (45) 佐藤(香)		超フローイン 21:00 (45) 平田						
22:00													

GW営業案内

5月 特別営業は、全ての時間 全会員種別の方がご利用できます

1日 (木)	2日 (金)	3日 (土・祝)	4日 (日・祝)	5日 (月・祝)	6日 (火・振替)	7日 (水)
通常営業 10-23時	特別営業 10-19時	祝日営業 10-19時	祝日営業 10-19時	通常営業 10-23時	通常営業 10-23時	通常営業 10-23時

5月3日、4日、5日、6日は会員種別により、時間外利用料 通常 1,100円/日 特別価格 550円/日 でご利用になれます

スタジオ予約 受付開始日時

毎月24日
21:00-

バランスボール	定員	30 名
Z*180 ROCK 筋フレ ステップ30 TARGET HIP 足楽体操	定員	43 名
ヨガ fine PILATES	定員	58 名
スタジオ 45分間	定員	74 名
プール	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

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

