

	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	スタジオ フィットボディ 10:30 (45) 藤澤		スタジオ フィットボディ 10:30 (45) 田口		スタジオ ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 田口		スタジオ ランランエアロ 10:30 (45) 小林		スタジオ ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 浅野		スタジオ ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 神倉															
11:00	スタジオ fine PILATES 11:30 (45) 野中		スタジオ TARGET HIP 11:30 (30) 田口		スタジオ Z*180 11:30 (45) 北村		スタジオ ステップ30 11:30 (30) 小林		スタジオ 股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 浅野	プール かんたんアクア 11:00 (45) 松島	スタジオ ZUMBA FITNESS 11:00 (45) 神倉															
12:00		プール 水中シェイプ 12:15 (30) 田口	スタジオ ステップ30 12:15 (30) 田口			プール かんたんアクア 11:45 (45) 田口					スタジオ Z*180 12:00 (45) 高橋	プール HIT WAVE 13:00 (30) 高柳														
13:00	スタジオ 春のハタヨガ 13:00 (45) 浅野	プール AQUA KICK BOXING 13:00 (45) 田口	スタジオ ZUMBA FITNESS 13:00 (45) 田口		スタジオ バランスボール 13:00 (30) 藤澤	プール 水中ダンベル 12:45 (30) 田口	スタジオ フィットボディ 13:00 (45) 藤澤		スタジオ TARGET HIP 13:15 (30) 橋本																	
14:00	スタジオ ZUMBA FITNESS 14:00 (45) 浅野		スタジオ 春のハタヨガ 14:00 (45) 乗原	プール かんたんアクア 14:00 (45) 小林	スタジオ ZUMBA FITNESS 14:00 (45) NATUMI		スタジオ EJ-Light 14:00 (45) 田口	プール かんたんアクア 14:00 (45) 須田	スタジオ ランランエアロ 14:00 (45) 野中																	
15:00	<div data-bbox="415 945 1721 1428" 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>ゼットワンエイティ Beach Style ビーチスタイル 2025.5-10</p> <p>夏を笑顔で駆け抜ける!</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> </div>																									
16:00	<div data-bbox="1751 945 2582 1428" data-label="Complex-Block"> <h3>GW営業案内</h3> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <th>1日 (木)</th> <th>2日 (金)</th> <th>3日 (土・祝)</th> <th>4日 (日・祝)</th> <th>5日 (月・祝)</th> <th>6日 (火・振替)</th> <th>7日 (水)</th> </tr> <tr> <td>通常営業 10-23時</td> <td>特別営業 10-19時</td> <td colspan="3">祝日営業 10-19時</td> <td>通常営業 10-23時</td> <td></td> </tr> </table> <p>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</p> </div>												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			通常営業 10-23時	
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			通常営業 10-23時																					
17:00																										
18:00																										
19:00	スタジオ EJ-Light 19:30 (45) 北村		スタジオ ZUMBA FITNESS 19:30 (45) 若山		スタジオ 6PACK ABS 19:30 (30) 藤澤		スタジオ fine PILATES 19:30 (45) 野中	プール かんたんアクア 19:15 (45) 松島				19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)														
20:00	スタジオ キック 20:30 (45) 小林		スタジオ 股関節ほぐし YOGA 20:30 (45) 山越		スタジオ Z*180 20:15 (45) 藤澤		スタジオ BOXING BLUE 20:30 (45) 北村		スタジオ BOXING BEAST 20:15 (45) 若山																	
21:00	スタジオ 6PACK ABS 21:30 (30) 周東		スタジオ TARGET HIP 21:30 (30) 高橋		スタジオ ZUMBA FITNESS 21:15 (45) 神倉		スタジオ ROCK 筋トレ 21:30 (30) 北村																			
22:00	スタジオ 45分間 定員 67 名		ヨガ ピラティス 定員 50 名		ステップ30 6packABS ロック筋トレ ターゲットHIP 定員 30 名		Z-180 定員 43 名		プール 定員 40 名		<div data-bbox="2344 1554 2760 1974" data-label="Complex-Block"> <p>ご確認ください。</p> <p>表示内容</p> <p>プログラム名 開始時間 担当者</p> <p>定員制プログラムマーク 定員制のプログラムは参加プレートが必要です。 プールプログラムはすべて定員制です。</p> <p>HOLIDAY SPORTS CLUB</p> </div>															